УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СШ № 11» О.Н.Соклакова 2023

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2023 — 2024 учебный год для организации питания обучающихся, воспитанников группы продленного дня «Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Зуевская средняя школа №11 г. Харцызска»

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
рецептуры						
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность
					дыт	калл
5 - 11	День 1					
91	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
164	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	203,00
262/315	Тефтели мясные в сметано – томатном соусе	100/50	12,6	53,00	23,4	622,00
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,00
	Итого		30,59	67,08	114,23	1186,8
5 - 11	День 2					
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/4	2,64	5,5	16,80	136,80
150	Плов с мясом	150	16,55	16,74	18,8	371,00
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,00
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
	Кондитерские изделия	18	0,85	4,75	11,3	91,44
	Итого		23,24	27,19	82,8	764,24
5 -11	День 3					
74	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250	2.60	5.50	18.20	133,00
285	Котлета куриная со сливочным маслом	50/5	7,35	8,18	6,68	129,75
291	Каша вязкая гречневая	150/5	4,6	5,5	23,7	165,00
54-a	Свекольная икра	75	1,8	2,2	11,6	73,7
	Хлеб пшеничный	60	1,66	0,20	9,98	48,6

349	Чай с сахаром с	200/15/7	0.10	0.00	15.00	60.00
	лимоном Итого		18,11	21,58	85,16	610,05
5 - 11	День 4					
79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,5	4,75	46,5	252,75
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383,00
	Хлеб	60	4,40	0,40	29,80	146,00
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
	Фрукты свежие	200	3,2	0,8	43,00	94,00
	Итого		26,7	34,55	148,1	922,75
5 -11	День 5					
91	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,25	5,25	5,77	80,5
291	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,3	4,5	24,1	147,00
194	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	14,4	3,7	8,5	92,00
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,4	29,8	146,00
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	65,4
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	11		07.75	10.25	100.67	520.0
F 44	Итого		27,75	18,35	108,67	538,9
5 - 11	День 6	2.70	2.1		1.500	12100
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	136,80
202	Биточки рыбные	80	8,1	8,4	16,1	168,1
103	Картофель отварной с маслом	155	3,2	2,95	26,15	147,46
52	Овощи по сезону	75	1,6	0,0	1,6	24,00
349	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00
	Хлеб пшеничный	50	1.47	0.13	9.93	48.67
	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	19,6	86,00
	Итого		17,91	16,98	105, 18	671,03
5 -11	День 7					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1.35	3.66	10.35	80.45
291	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,3	4,5	24,1	147,00
237	Гуляш из куриного филе	75	15,1	5,9	2,0	122,43
349	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00
	Хлеб пшеничный	50	2.20	0.20	14.90	73,00

Итого		21,05	14,26	66,35	682,88
День 8					
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	250	9,25	3,75	15,5	136,00
Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом	225	13,7	13,7	15,6	242,00
Хлеб пшеничный	50	4.40	0.40	29.80	146,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
Кондитерские изделия	18	0,85	4,75	11,3	91,44
Итого		29,2	22,6	93,2	707,44
День 9					
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
Картофель отварной с маслом	155	3,2	2,95	26,15	147,46
Биточек из куриного филе	80/5	1,8	2,4	6,6	119,9
Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
Хлеб пшеничный	50	4.40	0.40	9,98	146,00
Овощи по сезону	75	1,6	0,0	1,6	24,00
Итого		20,29	14,93	86,46	726,16
День 10					
Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	250	10,75	7,5	10	151,75
Макаронник с мясом и сливочным мясом	140/5	11,2	9,38	23,94	225,96
Хлеб	60	4,40	0,40	29,80	146,00
Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
Фрукты свежие	200	3,2	0,8	43,00	94,00
II		20.05	10.40	116.54	664,71
	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом Хлеб пшеничный Сок фруктовый Кондитерские изделия Итого День 9 Суп картофельный с бобовыми Картофель отварной с маслом Биточек из куриного филе Какао с молоком Хлеб пшеничный Овощи по сезону Итого День 10 Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне Макаронник с мясом и сливочным мясом Хлеб Компот из сухофруктов	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне 250 Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом 225 Хлеб пшеничный 50 Сок фруктовый 200 Кондитерские изделия 18 Итого День 9 Суп картофельный с бобовыми 250 Картофель отварной с маслом 80/5 Биточек из куриного филе 80/5 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 50 Овощи по сезону 75 Итого День 10 Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне 140/5 Макаронник с мясом и сливочным мясом 140/5 Хлеб 60 Компот из сухофруктов 200/20 Фрукты свежие 200	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне 250 9,25 Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом 225 13,7 Хлеб пшеничный 50 4.40 Сок фруктовый 200 1,00 Кондитерские изделия 18 0,85 Итого 29,2 День 9 250 5,49 Суп картофельный с бобовыми 155 3,2 Картофель отварной с маслом 80/5 1,8 Биточек из куриного филе 80/5 1,8 Филе 4.40 3,8 Хлеб пшеничный 50 4.40 Овощи по сезону 75 1,6 Итого 20,29 День 10 250 10,75 Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне 140/5 11,2 Макаронник с мясом и сливочным мясом 140/5 11,2 Компот из сухофруктов 200/20 0,40 Фрукты свежие 200 3,2	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне 250 9,25 3,75 Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом 225 13,7 13,7 Хлеб пшеничный 50 4.40 0.40 Сок фруктовый 200 1,00 0,00 Кондитерские изделия 18 0,85 4,75 Итого 29,2 22,6 День 9 5,49 5,28 Суп картофель отварной с бобовыми 155 3,2 2,95 Както с молоком 200 3,8 3,9 Хлеб пшеничный 50 4.40 0.40 Овощи по сезону 75 1,6 0,0 Итого 20,29 14,93 День 10 250 10,75 7,5 Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне 250 10,75 7,5 Макаронник с мясом и сливочным мясом 140/5 11,2 9,38 Компот из сухофруктов 200/20 0,40 0,40 Фрукты свежие 200 3,2 0,8	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне 250 9,25 3,75 15,5 Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом 225 13,7 13,7 15,6 Хлеб пшеничный 50 4.40 0.40 29.80 Сок фруктовый 200 1,00 0,00 21,0 Кондитерские изделия 18 0,85 4,75 11,3 Итого 29,2 22,6 93,2 День 9 250 5,49 5,28 16,33 Суп картофельный с бобовыми 155 3,2 2,95 26,15 Картофель отварной с маслом 80/5 1,8 2,4 6,6 Макао с молоком 200 3,8 3,9 25,8 Хлеб пшеничный 50 4.40 0.40 9,98 Овощи по сезону 75 1,6 0,0 1,6 Итого 20,29 14,93 86,46 День 10 250 10,75 7,5 10 Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне 1