

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 11»



О.Н.Соклакова
«01» сентября 2023

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2023-2024 учебный год
для организации питания обучающихся за родительскую плату (завтрак)
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зуевская средняя школа № 11 г.Харьківска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г	Углеводы	Энерг. ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
5-11 класс	День 1					
291	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150/5	4,6	5,5	23,7	165,00
248	Биточек мясной с соусом сметанно – томатным с луком	75/50	6,7	16,5	14,3	233, 3
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
	Хлеб	60	4,40	0,40	29,80	146,00
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		17,5	22,9	79,5	612,8
5-11 класс	День 2					
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383,00
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,0
	Кондитерские изделия	18	0,85	4,75	11,3	91,44
	Итого		18,65	33,16	68,1	660,94
5-11 класс	День 3					
164	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,3	4,5	24,1	147
280	Курица в соусе (филе)	70	19,56	14,08	5,12	222,4
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб	60	4,40	0,40	29,80	146
	Фрукты свежие	200	3,2	0,8	43	94
	Итого		30,05	49,4	88,15	736,5
5-11 класс	День 4					

164	Макаронник с мясом с маслом сливочным	140/5	19,1	20,4	27,6	371
169	Яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	63
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
	Хлеб	60	4,40	0,40	29,80	146
	Итого		31,00	25,41	80,6	693,5
5-11 класс	День 5					
296	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,0	4,9	29,00	161,00
202	Биточки рыбные	80	10,1	10,2	13,0	185,00
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
349	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,10	0,00	15,00	60
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,0
	Фрукты свежие	200	3,2	0,8	19,6	94,00
	Итого		20	16,11	93,4	594,5
5-11 класс	День 6					
291	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	4,7	4,7	25,8	165,00
248	Котлета куриная со сливочным маслом	100/5	19,29	31,97	4,5	381,83
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,0
321	Капуста тушеная	75	1,88	1,93	5,90	46,31
	Итого		29,07	38,8	72,1	758,14
5-11 класс	День 7					
24	Запеканка из творога со сметаной	150/22,5	26,25	23,1	24,00	414,00
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,00
	Фрукты свежие	200	3,2	0,8	19,6	94,00
	Итого		35,45	28,0	84,3	735,00
5-11 класс	День 8					
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/6	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
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,0
	Итого		23,10	58,31	83,8	966,5
5-11 класс	День 9					

194	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	21,46	11,86	11,2	225,34
296	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3	4,9	29	161
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
323	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	65,4
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	Итого		32,46	21,47	97,5	700,24
5-11 класс	День 10					
164	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,3	4,5	24,1	147
248	Котлета куриная со сливочным маслом	100/5	19,29	31,97	4,5	381,83
№ 54-а	Свекольная икра	75	1,8	2,2	11,6	73,7
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,5	0,00	29,7	146
	Хлеб	60	4,40	4,40	29,80	146
	Итого		28,9	43,07	99,7	748,53

