

СОГЛАСОВАНО:

ИП Микрюкова Е.Б.

Микрюкова Е.Б.

«01» сентября 2020г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №2 с УИОП»

Н.Л. Селиванова

«01» сентября 2020г

Примерное десятидневное меню

МБОУ "СОШ №2 с УИОП" на период с 01.09.20 г. по 31.12.20 г.

1 ДЕНЬ													
№ рецептур	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше					
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.
№ 2	Завтрак	30	2ч	0,34	3,04	3,46	42,58	30	2ч	0,34	3,04	3,46	42,58
	Салат Витаминный												
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5
№ 205	Обед	1/45	2ч	3,97	9,62	0,95	107,84	1/45	2ч	3,97	9,62	0,95	107,84
	Сосиска отварная												
№ 227	Макаронные изделия	130/5	2ч	4,97	4,77	31,79	189,99	150/5	2ч	5,70	5,47	36,50	218,13
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8
№	Печенье к чаю	40	2ч	3,00	6,8	28,4	188	50	2ч	3,75	8,5	35,5	235
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО	72,60							81,40					

2 ДЕНЬ													
№ рецептур	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше					
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.
№ 32	Завтрак	50	2ч	0,8	2,63	6,34	51,44	50	2ч	0,8	2,63	6,34	51,44
	Салат овощ. с кв. капустой												
№89	Яблоко	1/80	2ч	0,32	0,32	8,32	36,00	1/80	2ч	0,32	0,32	8,32	36,00
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5
№ 189	Обед	50	2ч	7,12	7,81	3,83	117,83	60	2ч	8,54	9,38	4,59	141,40
	Биточек мясной												
№265	Соус томат.	30	2ч	0,16	1,10	1,57	16,85	30	2ч	0,16	1,10	1,57	16,85
№219	Греча рассып.	130/5	2ч	7,57	4,71	39,00	228,63	140/5	2ч	8,15	5,07	42,00	246,22
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО	72,60							81,40					

3 ДЕНЬ													
№ рецептур	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше					
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.
№4	Завтрак	30	2ч	0,25	1,52	1,60	21,01	30	2ч	0,25	1,52	1,60	21,01
	Салат из св. капусты и моркови												
№335	Пирожок с повидлом	50	2ч	3,87	3,24	24,08	141,08	50	2ч	3,87	3,24	24,08	141,08
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5
№ 209	Обед	50	2ч	7,35	8,30	5,01	124,06	65	2ч	9,55	10,79	6,52	161,28
	Котлета из куриного мяса												
№225	Рис припущенный	130/5	2ч	3,22	4,72	32,73	186,38	140/5	2ч	3,47	5,08	35,25	200,72
№265	Соус томат.	30	2ч	0,16	1,10	1,57	16,85	30	2ч	0,16	1,10	1,57	16,85
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО	72,60							81,40					

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше					
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.
№ 1	Завтрак	50	2ч	0,63	5,07	4,16	64,63	50	2ч	0,63	5,07	4,16	64,63
	Винегрет овощной												
№139	Яйцо отварное	1/0,5	2ч	2,54	2,30	0,14	31,40	1/0,5	2ч	2,54	2,30	0,14	31,40
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5
№ 209	Обед	50	2ч	7,35	8,30	5,01	124,06	65	2ч	9,55	10,79	6,52	161,28
	Колбаски из куриного мяса												
№265	Соус томат.	30	2ч	0,16	1,10	1,57	16,85	30	2ч	0,16	1,10	1,57	16,85
№241	Пюре картоф.	140/5	2ч	2,98	5,66	21,74	149,76	150/5	2ч	3,20	6,06	23,30	160,46
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО	72,60							81,40					

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше					
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.
№18	Завтрак	40	2ч	0,39	2,05	1,82	26,33	40	2ч	0,39	2,05	1,82	26,33
	Салат из св. огурцов												
№335	Пирог с рисом и яйцом	65	2ч	4,99	4,21	31,31	183,41	65	2ч	4,99	4,21	31,31	183,41
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5
№ 172	Обед	50/55	2ч	10,89	6,02	5,63	120,22	60/55	2ч	11,93	6,60	6,17	131,67
	Рыба туш. в томате с овощ. (филе)												
№ 227	Макаронные изделия	130/5	2ч	4,97	4,77	31,79	189,99	150/5	2ч	5,70	5,47	36,50	218,13
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО	72,60							81,40					

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше					
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.
№ 112	Завтрак	150/5	2ч	4,53	5,45	25,72	170,37	180/5	2ч	5,44	6,54	30,86	204,44
	Каша пшеничная												
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5
№ 37	Обед	180/40/5	2ч	9,34	10,81	8,28	167,93	250/40/5	2ч	9,87	12,67	11,31	199,04
	Борщ из св. капус. с курой со сметаной												
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8
№ 283	Компот из с/фруктов с витамином «С»	200	2ч	0,56	-	27,89	113,79	200	2ч	0,56	-	27,89	113,79
ИТОГО	72,60							81,40					

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше					
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав			
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.
№ 4	Завтрак	30	2ч	0,25	1,52	1,60	21,01	30	2ч	0,25	1,52	1,60	21,01
	Салат из св. капусты и моркови												
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5
№192; №253	Обед	50/40	2ч	19,00	24,00	4,00	303,00	60/40	2ч	22,00	27,00	5,00	337,00
	Печень говяж. по-строган.с белым соус.												
№219	Греча рассып.	130/5	2ч	7,57	4,71	39,00	228,63	140/5	2ч	8,15	5,07	42,00	246,22
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО	72,60							81,40					

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше						
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав				
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.	
№ 32	Завтрак	50	2 ч	0,80	2,63	6,34	51,45	50	2 ч	0,80	2,63	6,34	51,45	
	Салат овощ. с огурцами сол.													
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	
№89	Мандарин	1/40	2ч	0,36	0,08	3,24	17,20	1/40	2ч	0,36	0,08	3,24	17,20	
№ 178; 265	Обед	50/30	2ч	5,25	5,35	3,94	84,97	60/30	2ч	5,62	5,73	4,23	91,04	
	Голубцы ленивые в соусе													
№224	Рис отварной	130/5	2ч	3,37	4,41	34,91	195,16	140/5	2ч	3,63	4,75	37,59	210,17	
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	
ИТОГО	72,60							81,40						

9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше						
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав				
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.	
№ 5	Завтрак	30/10	2ч	0,89	4,41	1,36	48,70	30	2ч	0,34	3,04	3,46	42,58	
	Салат из яйца и овощей													
	Манник	70	2ч	4,62	3,36	27,09	153,44	70	2ч	4,62	3,36	27,09	153,44	
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	
№ 202; 265	Обед	55/30	2ч	7,79	11,50	8,02	166,72	65/30	2ч	8,70	12,85	8,97	186,33	
	Тефтели в соусе													
№ 227	Макаронные изделия	130/5	2ч	4,97	4,77	31,79	189,99	150/5	2ч	5,70	5,47	36,50	218,13	
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	
ИТОГО	72,60							81,40						

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети 7-11 лет						Дети с 11 лет и старше						
		Выход	Срок реализации	Хим. состав				Выход	Срок реализации	Хим. состав				
				Б	Ж	У	Энерг. цен.			Б	Ж	У	Энерг. цен.	
№ 102	Завтрак	150/5	2ч	4,91	6,25	26,32	180,83	180/5	2ч	5,90	7,50	31,58	217,00	
	Каша «Дружба»													
№ 480	Хлеб пшенич.	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	1/25	2ч	2,6	1,1	11,8	68,5	
№63	Обед	200/15	2 ч	1,67	5,06	8,51	86,26	220/15	2 ч	1,84	5,57	9,36	94,89	
	Щи из св. капусты с картофелем													
№ 480	Хлеб ржаной	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	1/25	2ч	1,32	0,24	6,84	34,8	
№ 300	Чай с сахаром	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	200	2ч	0,12	-	12,04	48,64	
ИТОГО	72,60							81,40						