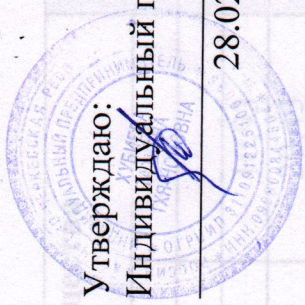




Согласовано
 Директор МКОУ «СОШ № 1 село Курджиново»
 Афанасьев М.А.
 28.02.2023



Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Хубиева Т.Т.
 28.02.2023

**Примерное двухнедельное меню
 МКОУ «СОШ № 1 село Курджиново» на период 2022-2023 учебного года
 для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет**

Номер рец.	Наименование блюд Понедельник ДЕНЬ 1	Выход блюд (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
119	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25
377	Чай с лимоном	7/15/200	5,13	1,88	7,38	62
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
309	Макаронны отварные со слив. маслом	150	5,51	4,51	26,4	168,45
288	Курица (мясо) отварная	100	23,48	25,82	0,48	328
	ИТОГО	760	45,28	80,89	79,84	1248,64

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ 2					
	Обед					
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
268	Котлета из м/г. с/с	100	9,37	11,57	9,15	184,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	28,84	137,94
342	Компот из свежих фруктов	200	3,36	0,66	28,84	137,94
	ИТОГО	760	20,95	22,61	98,19	701,38

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда ДЕНЬ 3					
	Обед					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	96
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
295	Биточки из мяса птицы	100	13,77	26,46	13,91	349
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	24,84	137,94
342	Компот из свежих фруктов	200	3,36	0,66	24,84	137,94
	ИТОГО	760	30,67	38,85	111,37	964,63

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 4					
	Обед					
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,01	5,06	3,8	111
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
	ИТОГО	760	19,32	15,67	76,97	537,94

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница ДЕНЬ 5					
	Обед					
119	Суп гороховый	250	7,8	48,02	15,94	552,25
291	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229
346	Компот из фруктов	200	0,32	0,08	22,88	116,6
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО	710	24,19	56,61	95,26	1035,79

Номер рец.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник ДЕНЬ 6					
	Обед					
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,92	10,93	103,75
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,4	168,45
346	Компот из свежих фруктов	200	0,45	0,1	34	141,2
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,84	137,94
290/331	Курица, тушенная в соусе смет. с томат	100	11,65	11,66	3,51	166
	ИТОГО	760	22,77	21,85	104,68	717,34

Номер рец.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ 7					
	Обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25
259	Жаркое по-домашнему из говядины	195	16,2	18,09	16,58	259
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО	705	22,37	21,78	78,87	577,19

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда ДЕНЬ 8					
	Обед					
98	Суп картофельный с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75
342	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	21,88	116,6
295	Котлета рубленая из птицы	100	13,77	26,46	13,91	349,00
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО	760	27,52	38,2	110,16	923,54

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 9					
	Обед					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	96
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
377	Чай с лимоном	15/7/200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	1/60	3,36	0,66	29,84	137,94
279	Тефтели (из говядины. Паровые)	100	7,46	8,29	94,44	142
	ИТОГО	760	15,59	18,93	169,05	575,19

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница ДЕНЬ 10					
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	169,45
342	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	21,88	116,8
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
290	Курица тушёная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166
	ИТОГО	760	22,6	21,86	89,37	679,94

При составлении примерного двухнедельного меню использованы: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технологических нормативов».

Авторы и руководитель разработки сборника: Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМП)

Составила: Зав. производством

Т.Т. Хубиева