УТВЕРЖДАЮ:
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Усть-Уда

Директор
О.М.Епонешникова
приказ № 75
от "29" августа 2024 г.

Примерное перспективное десятидневное меню для получателей социальных услуг 11-18 лет

№ТК	Название блюда	масса порции,г.	белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.	энергетическая ценность, ккал.	минеральные вещества, мг.			витамины		
	1 день											
	обед											
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
536	тефтеля мясная	100	19,4	4,2	32,8	246	19,2	16	1,44	0,03	0,02	0
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
43	салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	итого					805,9						
	2 день											
	обед											
260	гуляш из куриного мяса	40/40	19,59	17,89	4,76	168,1	18,39	33,9	1,54	0,05	0,08	0,55
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
631	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	24	0,01	1,6
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
118	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	итого					810,9						
	3 день											
	обед											
520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
451	рыба тушенная в томате с овощами (горбуша)(минтай)	120/80	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36
593	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
126	апельсин	200	1,2	2,6	15,4	85						

						744,2						
	4 день											
	обед											
297	каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
437	гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
593	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25
	итого					834,8						
	5 день											
	обед											
224	рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4
637	курица отварная	80	15,83	8,16	0	123,75	23,4	12	85,8	1,08	0,02	0
631	компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	68	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
126	банан	200	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					663,95						
	6 день											
	обед											
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451	котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15	0,39
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
14	салат из помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42
	итого					805,1						
	7 день											
	обед											
436	жаркое по домашнему	80.160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97
593	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
13	салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5
	итого					557,3						
	8 день											
	обед											
297	каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
п.ф	биточки домашние	90	15,4	18,3	0,8	129						
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
631	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	24	0,01	1,6
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
	итого					523,98						
	итого											
	9 день											
	обед											

520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
374	котлета рыбная	80	19	19,8	61,2	200	0	0	0	0	0	0
325	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
536	кисель из концентрата	200		0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
126	йогуртный продукт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
15	салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76
						736						
	10 день											
	обед											
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
637	курица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0
686	чай с сах.с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
325	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
126	апельсин	200	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					825,25						

При составлении перспективного меню использовались Сборник технических нормативов- сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях/ под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна-М,: ДеЛи принт,2010

При коорректировке цен могут добавиться овощи или фрукты порционно,кондитерские изделия