



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Сибирская СОШ»
И.О. Д. Майманова

« 03 » 09 2022 г.

**Ассортиментный перечень готовых блюд,
примерное десятидневное меню (круглогодичное)
для столовой на базе МБОУ «Сибирская сош»
с. Шульгинка, ул. Школьная 3А,
Советского района, Алтайского края
на 2022 – 2023 учебный год**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сибирская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сибирская СОШ»
О.Д. Майманова
01.09.2022

**Десятидневное меню основного питания
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

«Сибирская СОШ» на 2022 -2023 год

Возрастная категория: 7–11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 4 часа

1 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
162	Каша рисовая молочная (пшённая)	200/250	25,0	280,2	8,3	7,5	45,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
349	Компот	200	7,0	49,0	0	0	12,8
Итого:			37,6	591,2	16	10,5	107,6

2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
162	Макаронные отварные	200/250	23,0	181,0	46,3	12,5	47,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
874	Кисель	200	18,0	121,0	0,4	0	3,0
	Котлета	80/100	27,0	206,0	12,5	7,11	43,6
15	Соус	60	1,5	10,0	0,8	1,1	1,6
Итого:			75,1	780	67,7	23,71	145

3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
82	Борщ со сметаной	200/250	27,0	143,57	2,73	7,67	15,87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
434	Чай	200	7,0	59,0	8,0	3,0	51,0
Итого:			39,6	464,57	18,43	13,67	116,67

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
154	Каша гречневая	200/250	25,0	290,0	6,68	5,53	50,19
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
349	Компот	200	7,0	160,16	0,4	0	52,0
39	Гуляш	80/100	32,0	169,28	13,06	6,23	5,94
Итого:			69,6	881,44	27,84	14,76	157,93

5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
293	Макароны с сыром	200/250	29,0	163,5	6,0	4,9	24,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
434	Чай	200	7,0	59,0	8,0	3,0	51,0
Итого:			41,6	484,5	21,7	10,9	124,9

6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
83	Бедро куриное запечённое	80/100	32,0	226,0	25,2	27,0	1,6
	Картофельное пюре	200/250	20,0	464,0	20,0	72,0	44,0
213	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
	Чай	200	7,0	59,0	8,0	3,0	51,0
434	Чай	200	7,0	59,0	8,0	3,0	51,0
Итого:			64,6	1011	60,9	105	146,4

7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
161	Гороховое пюре	200/250	21,0	291,0	17,5	8,5	41,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
874	Кисель	200	18,0	121,0	1,36	0	29,0
260	Гуляш	80/100	60,0	237,0	15,6	17,8	3,7
Итого:			104,6	911	42,16	29,3	123,5

8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
619	Овощное рагу с мясом	200/250	35,0	81,0	2,3	3,18	8,53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
349	Компот	200	7,0	160,16	0,4	0	52,0
Итого:			47,6	392	10	6,18	70,33

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
434	Плов	200/250	31,0	240,5	16,8	9,45	1,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
	Чай	200	7,0	59,0	8,0	3,0	51,0
Итого:			43,6	561,5	32,5	15,45	102,5

10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
154	Каша гречневая	200/250	25,0	290,0	6,68	5,53	50,19
	Котлета	80/100	27,0	206,0	12,5	7,11	43,6
56	Соус овощной	60	12,0	150,0	10,0	0,10	16,0
349	Хлеб пшеничный 1 сорт	80/100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
	Компот	200	7,0	160,16	0,4	0	52,0
Итого:			76,6	1068,16	37,28	13,74	211,59

В данном меню возможны изменения, в связи с ростом цен, а также с закрытием доставки продуктов поставщиками.