

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Сибирская СОШ»

О.Д. Майманова



**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 2024 -2025 учебный год

Десятидневное меню основного питания Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Сибирская СОШ» на 2024-2025 год Возрастная категория: 7—11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 4 часа

1 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
471	Каша пшенная (молочная)	200/250	30,0	235,2	4,0	6,6	53,0
	Хлеб пшеничный (1 сорт)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
	Какао	200	20,0	150,0	5,0	2,8	70,0
20	Итого		55,6	647	16,7	12,4	172,8

2 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
95	Суп с консервой (рыбный)	200/250	45,0	172,25	8,6	8,41	14,33
	Хлеб пшеничный (1 сорт)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
874	Кисель	200	11,0	121,0	0,4	0	3,0
	Итого		61,6	555,25	16,7	11,41	67,13

3 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
213	Пюре картофельное	200/250	23,0	464,0	20,0	72,0	44,0
156	Тефтели	160	52,0	206,0	43,6	12,5	43,0

	Хлеб пшеничный (1 СОРТ)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
349	Компот	200	7,0	49,0	0	0	12,8
10	Салат из капусты и моркови	60	12,0	94,2	2,0	9,2	12,87
	Итого		99,6	1075,2	73,3	96,7	162,47

4 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углево ды
293	Макароны с сыром	200/250	20,0	163,5	29,0	16,0	24,1

	Хлеб пшеничный (1 СОРТ)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
686	Чай с сахаром	200	7,0	54,0	0,23	0,02	13,72
	Апельсин	260	50,6	75,0	0,5	0,81	8,3
	Итого		83,2	554,0	37,43	19,83	95,92

5 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углево ды
105	Каша рисовая	200/250	30,0	280,2	8,3	7,5	45,0
	Хлеб пшеничный (1 СОРТ)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
	Кофейный напиток	200	14,0	93,1	3,12	2,66	14,14

Йогурт	300	46,5	140,0	7,0	5,0	20,0
Итого		96,1	775,3	26,12	18,16	128,94

6 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
154	Каша гречневая	200/250	11,0	290,0	6,68	5,53	50,19
83	Голень куриная (запечённая)	150	43,5	262,0	25,2	27,0	1,6
	Хлеб пшеничный (1 СОРТ)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
	Компот	200	7,0	49,0	0	0	12,8
10	Салат из свёклы	60	5,0	15,0	0,02	0,005	0,1
	Итого		72,1	878,0	39,6	35,535	114,49

7 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
82	Борщ со сметаной	200/250	27,0	143,57	2,73	2,67	15,87
	Хлеб пшеничный (1 СОРТ)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
686	Чай с сахаром	200	7,0	54,0	0,23	0,02	13,72

Пирожное	40	19,0	150,0	0,4	7,0	17,0
----------	----	------	--------------	------------	------------	------

Итого		58,6	609,57	11,06	12,69	96,39
-------	--	------	--------	-------	-------	-------

8 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
-----------	----------------	-------	------	-------	-------	------	----------

161	Гороховое пюре	200/250	12,0	291,0	17,5	8,5	41,0
-----	----------------	---------	------	--------------	-------------	------------	------

156	Котлета	100	45,0	206,0	43,6	12,5	7,11
-----	---------	-----	------	--------------	-------------	-------------	------

	Хлеб пшеничный (1	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
--	-------------------	-----	-----	--------------	------------	------------	------

874	Кисель СОРТ)	200	11,0	121,0	0,4	0,0	3,0
-----	-----------------	-----	------	--------------	------------	------------	-----

824	Соус	50	4,0	37,0	0,6	2,5	3,2
-----	------	----	-----	-------------	------------	------------	-----

Итого			77,6	917	69,8	26,5	104,11
-------	--	--	------	-----	------	------	--------

9 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
-----------	----------------	-------	------	-------	-------	------	----------

15	Суп гороховый	200/250	17,0	169,34	9,83	8,88	16,8
----	---------------	---------	------	--------	------	------	------

	Хлеб пшеничный (1	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
--	-------------------	-----	-----	-------	-----	-----	------

	Чай с сахаром СОРТ)	200	7,0	59,0	8,0	3,0	51,0
--	------------------------	-----	-----	------	-----	-----	------

	Печенье	80	28,0	465,0	7,5	18,1	67,0
--	---------	----	------	-------	-----	------	------

Итого			57,6	955,34	33,03	32,98	184,6
-------	--	--	------	--------	-------	-------	-------

10 день

N рецепта	Название блюда	Выход	Цена	к/кал	Белки	Жиры	Углеводы
309	Макароны отварные	200/250	12,0	161,23	4,69	1,14	0,23
	Хлеб пшеничный (1 СОРТ)	100	5,6	262,0	7,7	3,0	49,8
	Сок натуральный	200	15,0	90	2,0	0,0	22,0
156	Котлета	100	45,0	206,0	43,6	12,5	7,11
	Соус	50	4,0	37,0	0,6	2,5	3,2
	Итого		81,6	756,23	58,59	19,14	82,34

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