**Согласовано**

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» им. В.А.Бембетова

Манджиев Ю.А.

**Примерное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов по столовой МБОУ "СОШ №10"**

**В.А. Бембетова.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 45,59 | 9,8 | 8 | 18,8 | 187 |
|  | 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ВАРИАНТ) | 80 | 8,48 | 1,1 | 4 | 7,2 | 70 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 22,90 | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 147 |
|  | **Итого** | | | | **80,21** | **17,5** | **16** | **68,9** | **492** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 |  | 14,8 | 20,8 | 14,3 | 304 |
|  | 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 |  | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 |
|  | 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 |  | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61 |
|  | 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 |  | 1,5 | 6,1 | 8,2 | 93 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 |  | 1,6 | 1,6 | 17,1 | 88 |
|  | **Итого** | | | | **80,55** | **25,2** | **38,3** | **99,4** | **840** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 90 | 56,80 | 12,4 | 22,8 | 8,7 | 289 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 10,10 | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 6,84 | 1 | 5 | 4,7 | 67 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | **Итого** | | | | **80,17** | **21,8** | **32,8** | **77,7** | **692** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 290 | ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 100 | 39,71 | 10,5 | 16,3 | 3,6 | 203 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 20,25 | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 70 | 6,97 | 0,9 | 3 | 4,3 | 48 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 10,10 | 1,6 | 1,6 | 17,1 | 88 |
|  | **Итого** | | | | **80,27** | **19,8** | **24,3** | **72,2** | **615** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  5 | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 244 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 60,83 | 14,2 | 16,3 | 33,7 | 338 |
|  | 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 65 | 13,17 | 0,5 | 4 | 1,5 | 44 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | **Итого** | | | | **80,43** | **17,7** | **20,7** | **68,7** | **530** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 52,01 | 9,2 | 10,5 | 12,5 | 182 |
|  | 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 15 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 10,10 | 1,6 | 1,6 | 17,1 | 88 |
|  | **Итого** | | | | **80,35** | **18,7** | **17** | **48,4** | **421** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **7** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2008 | | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | | | 90 | | 43,52 | 14,8 | | | 20,8 | | 14,3 | 304 | |
|  | 2008 | | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 150 | | 10,20 | 5,4 | | | 4,6 | | 30,8 | 188 | |
|  | 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | | | | 50 | | 2,55 | 0,9 | | | 4,9 | | 3,6 | 61 | |
|  | 2011 | | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | | | 75 | | 13,87 | 0,7 | | | 4,6 | | 2,8 | 57 | |
|  |  | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 20 | | 1,62 | 1,5 | | | 0,1 | | 10 | 47 | |
|  | 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 20 | | 1,62 | 1,3 | | | 0,2 | | 8,5 | 41 | |
|  | 2011 | | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | | 6,79 |  | | |  | | 19,4 | 77 | |
|  | **Итого** | | | | | | | | | **80,17** | **24,6** | | | **35,2** | | **89,4** | **775** | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **8** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 90/30 | 50,31 | 11,2 | 19,8 | 13,3 | 274 |
|  | 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 13,28 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 |
|  | 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | 7,77 | 0,7 | 2,9 | 5,4 | 51 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 5,79 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
|  | **Итого** | | | | **80,39** | **18,6** | **27,7** | **90,1** | **681** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **9** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 90 | 51,79 | 12,5 | 11,4 | 4 | 169 |
|  | 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 14,84 | 3,7 | 4,5 | 38,8 | 211 |
|  | 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 7,05 | 1 | 3 | 5,6 | 54 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | **Итого** | | | | **80,11** | **20,2** | **19,3** | **81,9** | **582** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **10** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 90 | 58,90 | 12 | 14,3 | 3,4 | 190 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 10,10 | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 4,72 | 0,9 | 3,7 | 4,9 | 56 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | **Итого** | | | | **80,15** | **21,3** | **23** | **72,6** | **582** |

Калькуляцию составил Заведующий столовой

Хечеева В.Б.