**Согласовано**

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

Манджиев Ю.А.

**Примерное меню горячего питания для учащихся 5-11 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 | 12,5 | 10,3 | 18,8 | 218 |
|  | 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 65 | 8,48 | 0,8 | 3,3 | 5,9 | 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 |
|  | 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 22,90 | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 147 |
|  | **Итого** | | | | **80,21** | **19,9** | **17,6** | **67,6** | **510** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | БАНАН | 115 | 40 | 1,7 | 0,6 | 24,2 | 110 |
|  | **Итого** | | | | **40,00** | **1,7** | **0,6** | **24,2** | **110** |
|  | **Всего** | | | | **120,21** | **21,6** | **18,2** | **91,8** | **620** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | 43,52 | 14,8 | | | 20,8 | | 14,3 | 304 | |
|  | 2008 | | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 160 | | 14,12 | 3,8 | | | 4,9 | | 40,2 | 220 | |
|  | 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | | | | 60 | | 3,05 | 1,1 | | | 5,9 | | 4,3 | 73 | |
|  | 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 100 | | 7,87 | 1,5 | | | 6,1 | | 8,2 | 93 | |
|  |  | |  | 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** |  | | | | | | | | | **81,90** | **25,6** | | | **39,6** | | **102,6** | **866** | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2011 | | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | | | | 100 | | 12,45 | 7,3 | | | 15,8 | | 59,4 | 408 | |
|  | 2011 | | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | | | | 200 | | 26 | 1 | | | 0,2 | | 19,6 | 83 | |
| **Итого** |  | | | | | | | | | **38,45** | **8,3** | | | **16** | | **79** | **491** | |
| **Всего** |  | | | | | | | | | **120,35** | **33,9** | | | **55,6** | | **181,6** | **1357** | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | БАНАН | 115 | 39,90 | 1,7 | 0,6 | 24,2 | 110 |
|  | **Итого** | | | | **39,90** | **1,7** | **0,6** | **24,2** | **110** |
|  | **Всего** | | | | **120,07** | **23,5** | **33,4** | **101,9** | **802** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 14 | 17,2 | 3 | 228 |
|  | 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 20,25 | 3,2 | 5,5 | 21,4 | 148 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 80 | 8,05 | 1,1 | 4 | 5,8 | 64 |
|  |  |  | 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** | | | | **81,35** | **22,7** | **28,6** | **65,8** | **616** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 180 | 26,59 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | **Итого** | | | | **39,04** | **8** | **16,5** | **77** | **493** |
|  | **Всего** | | | | **120,39** | **30,7** | **45,1** | **142,8** | **1109** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 60 | 12,16 | 0,5 | 3,7 | 1,4 | 40 |
|  |  |  | 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** | | | | **0,00** | **17,7** | **20,4** | **68,6** | **526** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 100 | 14,77 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **Итого** | | | | **40,77** | **1,4** | **0,6** | **29,4** | **130** |
|  | **Всего** | | | | **120,19** | **19,1** | **21** | **98** | **656** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2008 | |  | | БАНАН | | | | | | 115 | | | 39,95 | | 1,7 | | | | 0,6 | | | 24,2 | | 110 | |
|  | **Итого** | | | | | | | | | | | | | **39,95** | | **1,7** | | | | **0,6** | | | **24,2** | | **110** | |
|  | **Всего** | | | | | | | | | | | | | **120,30** | | **20,4** | | | | **17,6** | | | **72,6** | | **531** | |
|  | |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| **День**  **7**  **тур** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** | | | **№** **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 | | | | 85 | | 15,66 | | | 0,7 | | | 5,2 | | | | 3,1 | | 64 | | | |
|  |  | | |  | | 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** | | | | | | | | | | | **81,95** | | | **24,6** | | | **35,8** | | | | **89,7** | | **782** | | | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2011 | | | 415 | | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | | | | 100 | | 12,45 | | | 7,3 | | | 15,8 | | | | 59,4 | | 408 | | | |
|  | 2011 | | | 389 | | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | | | | 200 | | 26 | | | 1 | | | 0,2 | | | | 19,6 | | 83 | | | |
|  | **Итого** | | | | | | | | | | | **38,45** | | | **8,3** | | | **16** | | | | **79** | | **491** | | | |
|  | **Всего** | | | | | | | | | | | **120,40** | | | **32,9** | | | **51,8** | | | | **168,7** | | **1273** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | БАНАН | 115 | 39,95 | 1,7 | 0,6 | 24,2 | 110 |
| **Итого** |  | | | | **39,95** | **1,7** | **0,6** | **24,2** | **110** |
|  | **Всего** | | | | **120,34** | **20,3** | **28,3** | **114,3** | **791** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
|  | 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 70 | 8,24 | 1,1 | 3,6 | 6,6 | 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 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | **Итого** | | | | **81,30** | **20,3** | **19,9** | **82,9** | **591** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 180 | 26,59 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 |
|  | **Итого** | | | | **39,04** | **8** | **16,5** | **77** | **493** |
|  | **Всего** | | | | **120,34** | **28,3** | **36,4** | **159,9** | **1084** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 80 | 6,30 | 1,2 | 4,9 | 6,6 | 75 |
|  |  |  | 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** | | | | **81,83** | **21,6** | **24,2** | **74,3** | **601** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | **Итого** | | | | **38,45** | **8,3** | **16** | **79** | **491** |
|  | **Всего** | | | | **120,28** | **29,9** | **40,2** | **153,3** | **1092** |

Калькуляцию составил Заведующий столовой

Хечеева В.Б.