

МБОУ «Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа № 1»

Утверждаю:

Директор школы

Мункуева О.А.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания

учащихся 5-11 классов

на 2023-2024 учебный год

№ ГТК	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Для 5-11 классов			
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя</b>						
	<b>День 1 (понедельник)</b>					
	Огурцы или помидоры свежие	60	1,508	1,02	8,06	5,5
186	Щи из свежей капусты	250	4,66	10,86	34,81	255,62
	Сосиска отварная/соус красный	60	4,38	12,6	0,66	132
413	Макаронные изделия отварные	150	7,2	1,72	36,57	190,56
944	Чай сахаром с лимоном	200/4	0,224	0,05	7,6	31,2
	Хлеб йодированный	60	5,584	0,56	37,1	175,84
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>24,756</b>	<b>27,21</b>	<b>150,6</b>	<b>902,72</b>
	<b>День 2 (вторник)</b>					
	Огурцы или помидоры свежие	60	1,508	1,02	8,06	5,5
206	Суп картофельный с бобовыми	250	9,116	8,7	43,46	136,7
591	Гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2
378	Перловка отварная	150	1,56	4,82	25,53	153,68
	Хлеб йодированный	60	5,584	0,56	37,1	175,84
945	Чай с молоком	200	1,551	1,45	2,19	27,97
	Корж молочный	60	3,6	6,6	3,6	21,6
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>42,639</b>	<b>41,04</b>	<b>157,1</b>	<b>883,89</b>
	<b>День 3 (среда)</b>					
	Икра кабачковая	60	1,14	4,2	4,2	5,4
270	Уха Рыбачья с сайрой	250	2,56	2,76	18,587	109,5
608	Мясная котлета/соус	90/50	11,08	12,75	12,31	209,1
378	Каша гречневая	150	5,6	6,94	30,84	208,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,07	24,092	99,36
	Хлеб йодированный	60	5,584	0,56	37,1	175,84
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>26,534</b>	<b>27,28</b>	<b>127,129</b>	<b>856,24</b>

		День 4 (четверг)						
92	( салат из свежих моркови с яблоком	60	1.25	2.12	16.594	85.35		
217	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10.24	9.84	20.36	211.27		
476	Рыба припущенная	90	6.02	12.63	0.71	140.19		
299	Картофельное пюре	150	3.06	4.43	20.048	132.3		
943	Чай с сахаром с вареньем	200	1.8	0.22	11.19	52.77		
	Хлеб поджаренный	60	5.584	0.56	37.1	175.84		
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>27.954</b>	<b>29.8</b>	<b>106.002</b>	<b>797.72</b>		
		День 5 (пятница)						
	Огурцы или помидоры свежие	60	1.508	1.02	8.06	5.5		
170	Борщи с капустой и картофелем	250	4.119	4.789	27.407	169.2		
601	Цезарь с мясом	150	18.91	17.13	38.52	379.74		
883	Кисель	200	0.01	0	23.78	95.1		
	Хлеб поджаренный	60	5.584	0.56	37.1	175.84		
	Фрукты	200	1.2	0.4	25.8	112		
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>31.331</b>	<b>23.899</b>	<b>160.667</b>	<b>937.38</b>		
		День 6 (понедельник)						
	Огурцы или помидоры свежие	60	1.508	1.02	8.06	5.5		
206	Суп картофельный с фасолью	250	9.5	5.5	16.3	154.73		
	Пюре	100	10.7	22	22.8	235		
944	Чай с сахаром с лимоном	200/4	0.224	0.051	13.76	56.43		
	Хлеб поджаренный	60	5.584	0.56	37.1	175.84		
	Фрукты	200	1.2	0.4	25.8	112		
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>28.716</b>	<b>29.531</b>	<b>123.82</b>	<b>739.5</b>		
		День 7 (вторник)						
	Суп карто	250	10.24	9.84	20.36	211.27		
315	Рагу овощное с мясом	200	18.4	6.2	6.9	171.7		
943	Чай карда	200	0.6	0	9.2	42		
	Хлеб поджаренный	60	5.584	0.56	37.1	175.84		
	Фрукты с яблок	80	5.46	6.06	37.32	236.2		
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>40.284</b>	<b>22.66</b>	<b>110.88</b>	<b>827.01</b>		

		День 8(среда)							
	Икра кабачковая	60	1,14	4,2	4,2	54			
197	Рассольник петербургский	250	1,754	4,571	8,3	81,39			
608	Мясная котлета	90	9,85	12,75	11,361	209,1			
413	Макаронные изделия отварные	150	7,2	1,72	36,57	190,56			
868	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,07	24,092	99,36			
	Хлеб йодированный	60	5,584	0,56	37,1	175,84			
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>26,098</b>	<b>23,871</b>	<b>121,623</b>	<b>810,25</b>			
	<b>День 9 (четверг)</b>								
	Огурцы или помидоры свеж	50	1,508	1,02	8,06	5,5			
201	Суп картофельный	250	7,4	4,2	4,6	106,75			
593	Субпродукты в соусе	60/50	10,06	18,86	10,67	252,69			
378	Каша гречневая	150	5,6	6,94	30,84	208,44			
432	Какао с сахаром с молоком	200	3,87	4,1	20,07	133,41			
	Хлеб йодированный	60	5,584	0,56	37,1	175,84			
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112			
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>34,022</b>	<b>35,68</b>	<b>111,34</b>	<b>882,63</b>			
	<b>День 10 (пятница)</b>								
	Суп картофельный с клецками	250	13,25	2,5	13,75	129,5			
213	Занекашка творожная с рисом со сгущенкой	150/30	20,25	8,99	36,52	354,64			
393	Чай с молоком	200	1,551	1,45	2,17	27,98			
945	Хлеб йодированный	60	5,584	0,56	37,1	175,84			
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>40,635</b>	<b>13,5</b>	<b>89,54</b>	<b>687,96</b>			
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>282,334</b>	<b>274,471</b>	<b>1258,701</b>	<b>8325,3</b>			
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>25,782</b>	<b>26,571</b>	<b>113,241</b>	<b>753,023</b>			
	<b>Суточная потребность по ГИР2.4.0179-20 5-11 классов</b>		<b>20-25</b>	<b>20-25</b>	<b>80-100</b>	<b>600-750</b>			
	<b>отклонение</b>		<b>4%</b>	<b>норма</b>	<b>1%</b>	<b>норма</b>			