

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Сусатская СОШ

Индивидуальный  
предприниматель

И.В. Карташова

А.А. Лазаренко



### Меню обедов для организации горячего питания учащихся 1-11 классов на 50 рублей

#### 1 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
114	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,1	9,6	83,3
33	Биточек мясной	80	9,3	11,1	11,2	184
332	Макароны отварные	150	2,7	2,7	15,4	95,8
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36
704	Компот из сухофруктов	200	0,63	0,00	28,44	77,4
781	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,9	1,2	27,85	6,36

#### 2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Плов из птицы	200	20,67	28,27	35,2	476,27
	Огурец соленый	50	1,2	5,1	-	57,0
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Компот из сухофруктов	200	0,63	-	28,44	77,4

**3 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с горохом	250	5,7	4,5	18,8	139,0
	Картофельное пюре	100	2,1	3,6	13,6	94,5
	Котлета	40	7,2	8,0	8,0	130,5
	Кофейный напиток	200	0,2	-	13,7	55,2
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86

**4 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	9,9	77,0
	Каша гречневая	50	2,15	1,8	9,7	63,15
	Мясо жареное	70				
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Чай	200	0,1	-	20,82	150,86

**5 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с горохом	250	5,7	4,5	18,8	139,0
	Соус по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250,0
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Чай	200	0,1	-	12,8	51,5



**6 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп картофельный с рисом	250	2,2	4,4	19,3	126,1
	Каша пшеничная	50	1,35	1,35	8,15	50,35
	Мясо тушеная с овощами	40	6,89	5,4	0,09	76,95
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Чай	200	0,1	-	12,8	51,5

**7 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Борщ с картошкой и капустой	250	1,7	4,1	9,6	89,3
	Макароны отварные	50	1,44	1,62	9,24	57,48
	Мясная поджарка	35	7,2	8,0	8,0	150,5
	Кофейный напиток	200	0,2	-	13,7	55,2
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86

**8 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Плов из птицы	200	20,67	28,27	35,2	476,27
	Огурец соленый	50	1,2	5,1	-	57,0
	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
	Компот из сухофруктов	200	0,63	-	28,44	77,4

**9 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0
	Куры запеченные	100	23,1	23,7	-	304,6
	Макароны отварные	150	3,4	6,1	22,8	163,0
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36
	Компот из свежих яблок	200	-	-	15,5	61,9

**10 день**

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. цен., ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
19	Суп картофельный с рисом	250	2,2	4,4	19,3	126,1
	Каша пшеничная	50	1,35	1,35	8,15	50,35
332	Мясо тушеная с овощами	40	6,89	5,4	0,09	76,95
692	Хлеб пшеничный	62	4,03	0,14	20,82	150,86
631	Чай	200	0,1	-	12,8	51,5

Меню разработано согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 г.