



Утверждено:
Повар **ИП Хубиева А. К.**



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 ст.
Сторожевой-2»
Л.И. Суворова

10-дневное меню рационов питания учащихся МБОУ «СОШ №2 ст. Сторожевой-2»
на 2024- 2025 учебный год.

1 неделя

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
47	салат из кв. капусты	60	1,62	3,3	7,32	51,42
102	Суп гороховый	200	2,6	3,45	17,6	118,6
290	Филе куриное тушенное в соусе	90	11,44	11,94	6,11	115,57
203	макароны отварные с маслом	150	7,2	10,4	34,2	195,7
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО		27,22	29,81	119,87	718,89

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	123,2
302	Каша пшеничная	150	4,5	7,95	19,05	221,2
296	Биточки куриные с соусом	90	4,36	9,12	10,4	192
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		20,82	23,59	94,89	774

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты	60	1,62	3,3	7,32	63,78
101	Суп картофельный с крупой	200	7,6	5,8	10,8	686
259	Жаркое по- домашнему	150	18,4	17,6	31,4	295
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб пшеничный	80	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО		30,36	24,12	96,84	1282,38

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
62	Салат из моркови	60	1,62	3,3	7,32	63,78
113	Суп лапша домашняя	200	0,14	2,2	10,4	92,6
260	Гуляш из говядины	90	18,4	17,6	31,4	221
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,4	0	34,6	243
	Хлеб белый	40	3,96	0,72	20,04	104,4
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	ИТОГО		24,92	23,82	138,36	857,98

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	2,6	3,45	17,6	118,6
293	поджарка из птицы	90	13,87	7,85	6,53	300
203	макароны отварные с маслом	150	7,2	10,4	34,2	195,7
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	Яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО		29,16	22,8	128,72	822,4

II неделя

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	понедельник					
	Обед					
47	Салат из кв. капусты	60	1,62	3,3	7,32	63,78
113	Суп лапша домашняя	200	0,14	2,2	10,4	92,6
291	Плов из птицы	150	14,5	12,07	36,67	313,4
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб белый	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО		32,06	30,23	115,14	707,38

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	123,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,4	0	34,6	243
260	Гуляш из говядины	90	18,4	17,6	31,4	221
342	Компот из св фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО		28,53	27,54	151,4	859,2

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты	60	1,62	3,3	7,32	63,78
102	Суп гороховый	200	2,6	3,45	17,6	118,6
203	Макароны отварные с маслом	150	7,2	10,4	34,2	195,7
251	Поджарка	90	1,13	0,38	15,75	315
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб белый	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО		16,91	18,25	129,51	930,68

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
62	Салат из моркови	60	1,62	3,3	7,32	6
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,14	2,2	10,4	87,2
296	Биточки куриные с соусом	90	4,36	9,12	10,4	192
302	Каша пшеничная	150	4,5	7,95	19,05	221,2
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО		14,98	23,29	101,81	744

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	123,2
128	Картофельное пюре	150	18,4	17,6	31,4	173
278	Тефтели из говядины	90	8,13	9,01	10,72	157
	Хлеб белый	40	3,96	0,72	20,04	104,4
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133,2
338	яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО		39,62	33,51	123,31	734,5

При составлении примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./составитель Могильный М.П., Тутьельян В.А. 2011 год. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится искусственная С-витаминизация третьих блюд.