

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 «Харацайская СОШ»  
 /Санжижапова А.В./  
 От 02.09.2020 г.



**Десятидневное меню  
 МБОУ «Харацайская СОШ» для 5-11 классов**

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
171	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	5/100	5,8	7,2	27,5	202
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
376	Какао	15/200	0,1		15	60
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
2 день						
119	Суп картофельный с горохом	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
290	конфеты	0,4	13,3	17,1	3,4	221
376	Сок	15/200	0,1	-	15	60
	яблоко	0,2				
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	15	60
3 день						
268	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,6	6,3	40,8	249,8
	шоколад	1				
348	Компот с курагой и облепихой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
4 день						
81	сырок	1	1,6	4,8	12,1	98,3
246	Сосиска молочная	50/30	15,1	6,4	3,3	131
304	Рис отварной	1/150	3,8	6,1	38,6	228
376	Кисель	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2

5 день						
174	Каша молочная геркулесовая	5/100	3	5,6	13,2	119
16	Сырок глазированный	1/30	5,5	16,5	0,8	133
	Батон нарезной с сыром	1/35	2,1	0,3	11	56
376	Какао	15/200	0,1	-	15	60
6 день						
174	Каша молочная рисовая	5/100	4,0	0,8	30	203
15	Сыр «Российский»	1/15	7,6	7,6	9,7	120
379	Кофейный напиток	15/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
	Йогурт	1/100	2,7	1,2	17,9	94
	Яйцо вареное	0,04				
7 день						
111	Чокопай	1	1,8	5	17	122,3
312	Капуста тушенная	1/150	3,8	4	21,7	140,2
268	говядина с соусом	50/30	7,8	6,3	40,8	249,8
376	Морс с брусникой	15/200	0,1	-	15	60
	банан	0,37	3,8	2,4	14	100
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
8 день						
97	Шоколад	1	2,4	2,8	2,9	132,3
288	Котлета рыбная	1/75	17,5	17,1	1,4	229,5
304	Перловая каша	1/150	3,8	6,1	38,6	228
	Огурцы свежие	0,06				
348	Компот с курагой	1/200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
9 день						
87	Вафли	0,06	1,7	4,9	8,6	85
245	Гуляш	50/50	15,3	4,0	4,2	114
309	Гречневая каша	1/150	5,4	4,8	28,6	179
376	Компот из с/ф	1/200	0,1	-	15,0	60
	Хлеб пшеничный	1/30	1,8	0,2	9,5	48,2
10 день						
	Запеканка с творогом со сгущ.молоком	5/100	3	5,6	13,2	119
	Сыр «Российский»	1/15	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Батон нарезной с сыром	1/35	2,1	0,3	11	56
	Шоколад молочный					
	Итого за 10 дней		22.772	121.6	73.69	76.1
	Всего за 10 дней	260	1013	4615	538.6	215
	В среднем за 1 день	26	26.754	101.3	461.5	2032
Суточная потребность по МР 2.4 0179-20 с 5-11 классов		20-25	20-25	80-100	600-750	1300
отклонение		+4 %	норма	+1 %	норма	

Блюда готовятся по технологическим картам. Источником для карт является «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Министерство торговли СССР, 1981 год автор А.С Ратушной, Л.А Старостина