



Примерное десятидневное меню(осенне-зимнее) МКОУ СОШ №16 г.Болотного для обеспечения бесплатного питания многодетных малоимущих 7-11 лет из расчета 76,10 на 2026-2027г.г.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
обед							
	Гуляш из свинины	100	17,25	14	4,13	211,75	54-2м-2020
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	540	28,21	20,9	89,85	660,87	
Итого за день		540	28,21	20,9	89,85	660,87	
Неделя 1, день 2							
обед							
	Котлета запеченная	90	14,899	16,609	15,117	234,9	54-4м-2020
	Рис припущенный	150	3,4	5,2	36,5	206,6	54-7г-2020
	Соус красный основной	20	1,32	1,08	3,56	29,24	54-3соус-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	500	23,659	23,329	103,537	684,1	
Итого за день		500	23,659	23,329	103,537	684,1	
Неделя 1, день 3							
обед							
	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122	54-8г-2020
	биточки из мяса курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-23м-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	480	24,24	9,46	57,54	410,74	
Итого за день		480	24,24	9,46	57,54	410,74	
Неделя 1, день 4							
обед							
	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	6,12	7,74	148,68	54-2р-2020
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	480	21,79	11,96	62,5	445,34	
Итого за день		480	21,79	11,96	62,5	445,34	
Неделя 1, день 5							
обед							
	Куриная голень тушеная с маслом	100	22,2	25,78	0,08	322	54-25м-2020
	гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	490	34,96	32,68	91,2	799,92	
Итого за день		490	34,96	32,68	91,2	799,92	

Неделя 2, день 1							
обед							
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	2,2	0,4	7,6	44	54-2з-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Плов из свинины нежирной	300	25,24	56,34	51,78	816	265
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	640	32,4	57,14	107,3	1074,92	
Итого за день		640	32,4	57,14	107,3	1074,92	
Неделя 2, день 2							
обед							
	Биточки паровые с соусом томатным	90	13,5	17,1	14,4	234	289
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	54-3хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	480	21,84	23,04	95,36	644,96	
Итого за день		480	21,84	23,04	95,36	644,96	
Неделя 2, день 3							
обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	440	5,36	5,32	59,14	306,3	
Итого за день		440	5,36	5,32	59,14	306,3	
Неделя 2, день 4							
обед							
	Котлеты из курицы	90	7,836	8,895	5,93	134,683	54-5м-2020
	гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	480	19,796	15,995	83,25	555,903	
Итого за день		480	19,796	15,995	83,25	555,903	
Неделя 2, день 5							
обед							
	каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,4	193	54-5г-2020
	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6	54-16м-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	450	16,46	15,2	64,92	462,82	
Итого за день		450	16,46	15,2	64,92	462,82	
Среднее значение за период:		498	22,872	21,503	81,46	604,588	