

Утверждаю: Директор МКОУ СОШ №16
г. Болотного Приваз №
2026-2027г.г. Соловьев



Примерное десятидневное меню(осенне-зимнее) МКОУ СОШ № 16 г.Болотного для обеспечения бесплатного питания
дети мобилизованных 12-18л(5-11)кл из расчёта 90р70к. 2026-2027г.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
обед							
	Гуляш из свинины	90	15,525	12,6	3,717	190,575	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 томск	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	530	26,485	19,5	89,437	639,695	
Итого за день		530	26,485	19,5	89,437	639,695	
Неделя 1, день 2							
обед							
	Котлета запеченная	90	14,899	16,609	15,117	234,9	54-4м-2020
	Рис припущенный	200	4,534	6,934	48,667	275,467	54-7г-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной томск	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	530	23,473	23,983	112,144	723,727	
Итого за день		530	23,473	23,983	112,144	723,727	
Неделя 1, день 3							
обед							
	Капуста тушеная	200	4,8	6,667	21,067	162,667	54-8г-2020
	биточки из мяса курицы	100	19,2	4,4	13,467	169,467	54-23м-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный томск	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	540	27,36	11,567	64,154	468,354	
Итого за день		540	27,36	11,567	64,154	468,354	
Неделя 1, день 4							
обед							
	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	6,12	7,74	148,68	54-2р-2020
	Картофельное пюре	200	4,267	6,934	26,4	185,867	54-11г-2020

	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной томск	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	530	22,857	13,694	69,1	491,807	
Итого за день		530	22,857	13,694	69,1	491,807	
Неделя 1, день 5							
обед							
	Куриная голень тушеная с маслом	100	22,2	25,78	0,08	322	54-25м-2020
	гречка отварная	200	10,93	8,67	57,07	349,87	54-4г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный томск	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	540	37,69	34,85	105,47	887,39	
Итого за день		540	37,69	34,85	105,47	887,39	
Неделя 2, день 1							
обед							
	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 томск	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	540	30,2	56,74	99,7	1030,92	
Итого за день		540	30,2	56,74	99,7	1030,92	
Неделя 2, день 2							
обед							
	Биточки паровые с соусом томатным	90	13,5	17,1	14,4	234	289
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	54-3хн-2020
	Хлеб ржаной томск	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	530	23,74	24,04	106,36	705,36	
Итого за день		530	23,74	24,04	106,36	705,36	
Неделя 2, день 3							

обед							
	солянка домашняя на м/б со сметаной	300	8,52	5,52	6,07	204	54-5с-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный томск	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	540	13,08	5,92	54,39	419,52	
Итого за день		540	13,08	5,92	54,39	419,52	
Неделя 2, день 4							
обед							
	Котлета из куриного филе с маслом	100	15,855	15,237	14,8	260	54-5м-2020
	гречка отварная	200	10,93	8,67	57,07	349,87	54-4г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной томск	40	2,24	0,44	19,76	91,96	116
	Итого за обед	540	29,625	24,547	106,83	767,13	
Итого за день		540	29,625	24,547	106,83	767,13	
Неделя 2, день 5							
обед							
	Тефтели с рисом	80	11,6	11,734	6,534	178,134	54-16м-2020
	каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	54-5г-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный томск	40	3,16	0,4	19,32	93,52	114
	Итого за обед	520	20,86	20,134	76,754	571,554	
Итого за день		520	20,86	20,134	76,754	571,554	
Среднее значение за период:		534	25,537	23,498	88,434	670,546	