

г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Половинская средняя
общеобразовательная школа»


Г.К.Зимина.
« 02 » сентября 20 24 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МОУ «Половинская средняя общеобразовательная школа»

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ

Возрастная категория: 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ПЕРИОД: круглогодично

(Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2008)

ОБЕД 7-11ЛЕТ
1 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
106	помидоры свежие	50	12	0.55	0.1	1.9
145	суп картофельный с горохом	250	118,6	3,92	4,28	16,12
367	гуляш из говядины	100	148	13,7	14,6	2,8
242	каша перловая рассыпчатая с маслом	180	209,25	4,59	6,8	31,47
508	компот из с/ф	200	110	0.5	0	27
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

обед

Здень

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
кондитерк	588	кондитерка	30	117	0.9	1.1	25.76
закуска	100	огурец порционно	30	53	3.5	4.4	0
1 блюдо	153	суп крестьянский с крупой	250	90	1.7	4.08	11.64
2 блюдо	372	жаркое по-домашнему	180	258.4	17.7	15.8	11.3
сладкое	519	напиток из шиповника	200	97	0.7	0.3	22.8
хлеб бел.	108	пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
хлеб черн.	109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

4 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
40	нарезка огурцы, помидоры	100	134	0.8	10.2	9.8
126	борщ	250	62.6	1.32	3.88	5.6
389	тефтели	100	102	6.9	6.35	4.35
453	макароны с соусом	180	144.9	5.7	0.68	29.04
512	компот из кураги	200	81	0.3	0	20.1
108	пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

5 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
40	огурец соленый	60	136	1.6	10.1	9.6
135	саянка сборная мясная	250	122	6.1	9.8	2.38
406	плов из отварной курицы	180	256	11.4	11.3	27
494	чай с лимоном	200	61	0.1	0	15.2
108	пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

6 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
106	овощи натуральные свежие	100	24	0,0	0,2	3,8
154	щи	250	90	1.7	4.08	11.64
414	рис отварной	180	204.6	3.69	6.08	33.81
342	рыба тушеная в сметане с овощами	100	77.6	7.76	4.16	2.32
510	напиток апельсиновый	200	93	0.5	0.2	22.2
108	пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

7 ДЕНЬ

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	76	винегрет	100	78	0,78	6,48	4,08
1 блюдо	156	Суп лапша по домашнему с курицей	250	88,8	20,4	4,46	11,12
2 блюдо	389	тефтели с подливом	100	102	6.90	6.35	4.350
	237	каша гречневая рассыпчатая	180	253,05	8,55	7,9	37,08
горячий на	512	компот из сушеных плодов и ягод	200	81	0	0	20,1
хлеб бел.	108	пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
хлеб черн.	109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

8 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
106	огурец порционнo	100	7	0.4	0.2	5.4
136	сaлянкa	250	113.8	5.98	8.96	2.44
707	paгy	180	286	14.24	14.00	11.440
494	чaй c лимoнoм	200	61	0.1	0	15.2
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

9 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
106	овощи натуральные свежие	100	134	0,8	10,2	9,8
131	свекольник	250	77.6	1.74	3.56	9.62
366	бифстроганов	100	291	22.70	20.70	3.600
291	макаронные изделия	180	144.9	5.6	0.67	29.04
519	шиповник	200	97	0,7	0,3	22,8
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

10 ДЕНЬ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
707	огурец соленый	100	135	1.6	10.1	9.6
136	рассольник по-ленинградски	250	91	1.64	4.2	13
367	гуляш	100	198	13.70	14.60	2.800
429	картофельное пюре с соусом	180	92	2.1	4.4	10.9
503	напиток из свежих яблок с лимоном	200	103	0.3	0.2	25.1
108	ХЛЕБ пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
109	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

ОБЕД

2 ДЕНЬ

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	107	овощи натуральные соленые	100	136	1,6	10,1	9,6
1 блюдо	145	уха из рыбных консервов	250	133	7.38	5.78	12.84
2 блюдо	363	мясо тушенное (ГОВЯДИНА)	100	227	14,7	4,8	2,3
гарнир	414	рис отварной	180	204,6	3,69	6,08	33,81
горячий нап	501	кофейный напиток на молоке, цикорий	200	79	3.2	2.7	15.9
хлеб бел.	108	пшеничный	40	94	3.04	0.32	19.7
хлеб черн.	109	ржано-пшеничный	30	52.2	1.98	0.36	10

СВОДНАЯ ОБЕД 11 И СТАРШЕ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
помидоры свежие	овощи натуральные соленые	кондитерка	нарезка огурцы, помидоры	огурец соленый
суп картофельный с горохом	уха из рыбных консервов	огурец порционно	борщ	саянка сборная мясная
гуляш из говядины	мясо тушенное (ГОВЯДИНА)	суп крестьянский с крупой	тефтели	плов из отварной курицы
каша перловая рассыпчатая с маслом	рис отварной	жаркое по-домашнему	макароны с соусом	чай с лимоном
компот из с/ф	кофейный напиток на молоке, цикорий	напиток из шиповника	компот из кураги	пшеничный
ХЛЕБ пшеничный	пшеничный	пшеничный	пшеничный	ржано-пшеничный
ХЛЕБ ржано- пшеничный	ржано-пшеничный	ржано-пшеничный	ржано-пшеничный	
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
овощи натуральные свежие	винегрет	огурец порционно	овощи натуральные свежие	огурец соленый
щи	Суп лапша по домашнему с курицей	саянка	свекольник	рассольник по- ленинградски
рис отварной	тефтели с подливом	рагу	бифстроганов	гуляш
рыба тушеная в сметане с овощами	каша гречневая рассыпчатая	чай с лимоном	макаронные изделия	картофельное пюре с соусом
напиток апельсиновый	компот из сушеных плодов и ягод	ХЛЕБ пшеничный	шиповник	напиток из свежих яблок с лимоном
пшеничный	пшеничный	ХЛЕБ ржано- пшеничный	ХЛЕБ пшеничный	ХЛЕБ пшеничный
ржано-пшеничный	ржано-пшеничный		ХЛЕБ ржано- пшеничный	ХЛЕБ ржано- пшеничный