

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
ИП Бартош Н.И.



Согласовано:  
Директор МОУ СОШ № 2  
О.М. Романица

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**1 - 4 классы (Обеды)**  
**для питания детей с 7 - 11 лет**  
**на 2023 - 2024 учебный год**

(Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и  
кулинарных изделий для школ, г.Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПН.	обед	Помидор свежий, крупным куском	22	60	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
		Борщ "Сибирский" со сметаной 18%	129	250/10	14,8	20,4	55,4	464	0,35	27,0	0,00	9,8	17,0	39,6	13,7	6,8
		Котлета "Московская" из говядины	381	90	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
		Макароны отварные	291	150	37,7	4,5	193,6	193	0,38	0,1	0,00	5,3	38,0	23,8	54,0	5,2
		Компот из яблок свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22,0	16,0	14,0	1,1
		Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
		Конфета шоколадная	600	10	3,9	14,6	2,7	180	0,02	0,0	0,00	0,0	90,0	129,0	18,0	1,2
		Фрукты	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого за день</b>		<b>910</b>	<b>84,2</b>	<b>63,9</b>	<b>356,5</b>	<b>1415</b>									
ВТ.	обед	Салат из огурцов свежих, с маслом растительным	17	60	0,8	10,1	2,1	102	0,02	7,0	0,00	4,6	30,0	31,0	13,0	0,6
		Суп куриный с вермишелью	158	250	2,6	2,8	18,5	110	0,33	24,3	0,00	5,7	54,0	21,2	7,9	3,3
		Тефтели с соусом сметанным	390	1/70/50	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	10,8	1,6	1,5
		Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
		Компот из сухофруктов	508	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
		Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
		Конфета шоколадная	600	10	3,9	14,6	2,7	180	0,02	0,0	0,00	0,0	90,0	129,0	18,0	1,2
		Фрукты	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого за день</b>		<b>930</b>	<b>27,4</b>	<b>48,4</b>	<b>131,6</b>	<b>1022</b>									
СР.	обед	Салат из свежей капусты со со свежим огурцом, с маслом растительным	5	60	2,3	11,0	3,9	124	0,04	22,0	0,14	4,7	36,0	4,5	17,0	0,8
		Суп гороховый с гречками	144	250/15	1,8	4,3	15,1	108	0,78	8,7	0,15	0,9	19,0	66,0	25,5	3,7
		Бефстроганов с соусом красным основным	366	80/25	22,7	20,7	3,6	291	0,07	1,0	0,01	0,7	40,0	23,7	2,9	3,3
		Рис отварной	414	150	24,6	40,5	45,0	273	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5
		Компот из яблок свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22,0	1,6	1,4	1,1
		Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1





