



Утверждаю  
 Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"  
 А.А. Нейжмай  
 2020г



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №59  
 п.Белозёрный  
 Бугусова Т.А.

Примерное 10-дневное меню школьных обедов

Номер техно-логической карты	Наименование Блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	ККАЛ
<b>День 1</b>						
139	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167
440	Капуста тушеная с мясом	80	8,8	12,1	8,02	265
518	Картофель отварной	120	2,4	6,12	19,08	145,2
639	Компот из сухофрукты	200	0,3	0	15,7	62
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,2	20	92,4
	<b>Итого</b>		<b>20,7</b>	<b>25,02</b>	<b>85,1</b>	<b>731,6</b>
<b>День 2</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
449	Плов из птицы	60/150	20,3	19,63	35,69	377
т.24 ч.1	Свекла отварная	25	0,37	0,1	3,2	10,5
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,9	15	69,3
	<b>Итого</b>		<b>25,12</b>	<b>24,93</b>	<b>99,69</b>	<b>686,8</b>
<b>День 3</b>						
136	Суп картофельный с пшеном	250	2,46	3,94	23,17	130
444	Птица тушенная в соусе	70/50	19,88	20,12	4,35	186,6
464	Каша пшеничная	100	2,8	3,7	17	110
646	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,02	87,88
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,6	10	46,2
	<b>Итого</b>		<b>30,53</b>	<b>29,86</b>	<b>101,54</b>	<b>676,18</b>
<b>День 4</b>						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,5	8,4	14,33	185,3
462,423	Тефтели мясные	80/50	11,78	12,91	14,9	171
464	Каша гречневая	100	2,8	3,7	17	110
629	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0	15	56,85	87,88
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
	<b>Итого</b>		<b>26,83</b>	<b>41,51</b>	<b>128,08</b>	<b>669,68</b>
<b>День 5</b>						
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
408	Печень тушенная в соусе	80/40	21,96	23,55	5,28	325,2
464	Каша пшённая	150	4,2	5,55	25,5	165
646	Напиток апельсиновый	200	0,14	0	22,02	87,88

п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,9	15	69,3
	<b>Итого</b>		<b>34,75</b>	<b>35,6</b>	<b>90,1</b>	<b>814,38</b>
	<b>День 6</b>					
110	Борщ с картофелем и капустой	250	2	5,3	13,1	106
416	Шницель мясной	50	7,77	5,77	7,84	114,37
518	Пюре картофельное	120	2,52	5,4	13,14	130,8
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,9	15	69,3
639	Компот из сухофрукты	200	0,3	0	15,7	62
	<b>Итого</b>		<b>14,54</b>	<b>17,37</b>	<b>49,08</b>	<b>420,47</b>
	<b>День 7</b>					
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8
444	Куры тушеные в соусе	60/50	21,3	21,65	4,67	200
465	Рис отварной	100	2,4	6	23,8	163
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,9	15	69,3
627,628	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15	58
	<b>Итого</b>		<b>31,98</b>	<b>34,25</b>	<b>72,06</b>	<b>609,1</b>
	<b>День 8</b>					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,7	5,49	10,78	94,15
443	Рагу из птицы	60/150	18,6	21,3	20,08	375
639	Компот из фрукты	200	0,3	0	15,7	62
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,9	15	69,3
	<b>Итого</b>		<b>23,85</b>	<b>27,69</b>	<b>61,56</b>	<b>600,45</b>
	<b>День 9</b>					
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
416	Котлета рубленая мясная	70	10,88	8,08	10,98	204,4
464	Каша пшеничная	200	5,6	7,4	34	220
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
639	Компот из сухофрукты	200	0,3	0	15,7	62
	<b>Итого</b>		<b>26,73</b>	<b>22,58</b>	<b>107,98</b>	<b>768,9</b>
	<b>День 10</b>					
136	Суп картофельный с рисом	250	2,46	3,94	23,17	130
416	Шницель мясной	60	11,66	8,66	11,77	171,56
519	Макаронны отварные	100	3,9	4,8	24,74	135
т.24 ч.1	Свекла отварная	25	0,37	0,1	3,2	10,5
646	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,02	87,88
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,9	15	69,3
	<b>Итого</b>		<b>20,78</b>	<b>18,4</b>	<b>99,9</b>	<b>604,24</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>255,81</b>	<b>277,21</b>	<b>895,09</b>	<b>6581,8</b>
	<b>ИТОГО среднее за 10 дней:</b>		<b>25,581</b>	<b>27,721</b>	<b>89,509</b>	<b>658,18</b>
	<b>ИТОГО среднее за 10 дней:</b>		<b>2,5581</b>	<b>2,7721</b>	<b>8,9509</b>	<b>65,818</b>

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под "Хлебпродинформ" редакцией В.Т. Лапшиной 2004г

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г

3. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой