

Утверждаю:
 Директор МОУ «СОШ №2» с.п. Куба
 Бугова Р.В.
 Приказ № 43 от «11» апреля 2024 г.



**Примерное меню
 приготавливаемых блюд (горячий завтрак)
 МОУ «СОШ №2» с.п. Куба
 на 2024-2025 учебный год
 5-11 классы**

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
1.	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	209
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
4.	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
5.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
	Итого:	590	14,97	10,37	78,89	514,25	
Неделя 1 День 2							
1.	Суп фасолевый с картофелем со сметаной	250	6,32	0,79	27,57	135,85	39
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
4.	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Итого:	650	11,02	7,95	70,83	472,15	
Неделя 1 День 3							
1.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	3,67	4,84	44,02	334,52	158
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
	Итого:	550	6,94	5,91	78,92	576,92	

Неделя 1 День 4							
1.	Рыба припущенная (или запеченная)	100	17,54	2,38	0,31	92,50	245
2.	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
3.	Чай	200	0,2	0	14	28	943
4.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
5.	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Итого:	650	27,76	14,06	70,02	597,25	
Неделя 1 День 5							
1.	Картофель, запеченный брусками	250	7,0	24	58,75	480	327
2.	Салат из тушёной капусты	100	2,06	3,38	9,42	75,13	321
3.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
4.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
	Итого:	650	12,33	28,45	103,07	797,53	
Неделя 2 День 6							
1.	Национальное блюдо – «Джэршлыбжьэ»	200	12,6	4,4	28	206,2	13
2.	Гарнир - пшеничный	180	7,92	5,26	42,32	256,42	679
3.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
4.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
5.	Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Итого:	780	24,87	10,91	113,84	745,42	
Неделя 2 День 7							
1.	Борщ со сметаной	250	1,7	4,82	6,68	77	66
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
	Итого:	550	4,97	5,89	41,58	319,4	
Неделя 2 День 8							
1.	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
2.	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
3.	Салат из тушёной капусты	100	2,06	3,38	9,42	75,13	321

4.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
5.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
	Итого:	590	15,95	13,57	71,07	548,98	
Неделя 2 День 9							
1.	Суп картофельный с горохом	250	4,7	8,3	20,71	171,87	80
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
4.	Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Итого:	650	9,05	9,55	64,23	454,67	
Неделя 2 День 10							
1.	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
3.	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
4.	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	214,4	8
	Итого:	660	30,08	28,41	87,87	807,55	
	ИТОГО за 10 дней	6320	157,94	135,07	780,32	5834,12	