

«Утверждаю»
Директор МОУ «Голдинская СОШ»

(Морозов И.А.)
« 31 » августа 2023 г.



Примерное 10-дневное меню
столовой МОУ «Голдинская СОШ»
для 5-10 классов (от 11 лет и старше)

Время приема пищи:

ОБЕД
11.30. – 11.50. (5,7 класс)
12.30. – 12.40. (6,9 классы)
13.20. - 13.30. (8,10 классы)

ОБЕД														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	87
Плов из курицы	80/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	492
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	349
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
Итого		36,94	31,25	117,9	886,02	0,21	3,22	-	-	71,09	-	77,19	3,87	
Итого за 1-й день		61,12	91,58	233,75	1642,67	0,65	14,5	0,06	1,77	248,26	175,41	130,39	8,59	

ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,0	15,0	89	0,07	5,28			10,96		16,74	0,69	82
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	304
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	243
Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	291
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПП
Итого		15,16	34,66	118,35	840,32	0,148	7,68	0,004	0,39	45,54	72,55	48,96	1,89	
Итого за 2-ой день		69,92	75,13	234,03	1869,23	0,50	11,44	0,06	1,64	269,64	399,02	244,65	10,32	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55			40,49		20,15	0,91	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	120
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	376
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		49,31	42,41	98,54	954,77	0,33	7,81	-	0,61	94,12	206,73	186,05	8,45	
Итого за 3-й день		85,97	81,4	214,83	1906,65	0,56	21,8	0,06	1,64	296,65	383,03	289,74	12,51	

ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	-	-	24,36	-	29,64	1,72	102
Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/12	9,2	15,2	26,4	283	0,06	0,13	-	-	188,62	-	15,95	0,75	204
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478	382
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		24,02	22,94	103,18	705,62	0,23	5,18	0,024	-	365,18	124,56	66,93	2,95	
Итого за 4-й день		36,70	33,70	193,52	1207,08	0,43	7,06	0,03	0,56	500,02	167,8	121,65	4,63	

ОБЕД														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	70
Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136	0,06	29,66	-	-	92,35	-	35,33	1,36	139
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	376
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого:		15,44	10,13	73,1	425,02	0,16	30,66	-	-	104,21	2,8	37,98	1,99	
Итого за 5-й день		47,05	44,33	181,05	1198,43	0,47	36,84	0,08	1,12	219,85	323,65	153,58	6,54	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55	-	-	40,49	-	20,15	0,91	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Куры отварные	80	34,4	29,0	0,3	398	0,08	1,23	-	-	27,71	-	28,67	2,70	120
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	-	2,80	-	0,01	3,10	4,4	0,84	0,07	ПР
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		49,44	42,43	93,74	935,77	0,33	10,58	-	0,62	86,12	208,33	185,49	8,24	
Итого за 6-й день		71,21	67,26	205,82	1639,95	0,52	31,08	0,04	2,81	146,17	312,14	238,25	13,4	

ОБЕД														
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75	0,04	9,67			26,19		15,37	0,57	88
Плов из курицы	80/170	24,50	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	122
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	349
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		31,24	32,45	112,2	850,02	0,15	11,89	-	-	85,68	-	91,31	3,84	
Итого за 7-й день		71,58	65,54	231,92	1779,83	0,66	23,4	0,1	1,25	316,86	206,06	216,21	8,45	

ОБЕД														
Уха с крупой	200/25	7,1	3,5	12,5	111	0,10	1,0	-	-	11,60	-	1,25	0,60	87/70
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	304
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	243
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	382
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		27,83	39,7	104,23	870,52	0,23	3,59	0,024	0,39	188,58	188,51	53,21	3,08	
Итого за 8-й день		79,11	75,74	219,91	1845,43	0,58	7,24	0,044	4,42	280,68	439,98	243,64	11,42	

ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	0,04	6,55	-	-	40,49	-	20,15	0,91	82
Макаронные изделия с тертым сыром	150/18/ 12	9,2	15,2	26,4	283	0,06	0,13	-	-	188,62	-	15,95	0,75	204
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	-	-	-	-	0,26	2,8	1,4	0,03	376
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		15,54	22,53	80,9	571,02	0,1	6,68	-	-	229,37	2,8	37,5	1,69	
Итого за 9-й день		31,09	37,84	166,22	1106,31	0,29	8,57	0,06	0,63	483,13	121,04	107,61	3,71	

ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46	-	-	24,36	-	29,64	1,72	102
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15	593
Сосиска отварная	80	8,08	17,04	0,69	187,2	0,024	-	-	-	18,512	-	10,776	1,304	243
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,67	349
Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	ПР
Итого		28,92	29,68	129,03	1482,22	0,37	4,78	-	0,61	88,88	203,93	198,02	8,4	
Итого за 10-й день		51,18	47,75	229,75	1152,27	0,5	9,68	0,04	2,45	130,93	297,14	235,73	11,08	
Итого за 10 дней		589,38	620,28	2110,8	15677,8	4,66	171,61	0,57	18,29	2892,19	2852,27	1981,45	90,65	
В среднем за 1 день		58,94	62,03	211,08	1567,78	0,47	17,16	0,06	1,83	289,22	282,53	198,15	9,07	

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВЕ
СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ –
СБОРНИКА РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ П.М. Могильного и В.А.Тутельяна – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с