

Согласовано  
 Директор МКОУ "ООШ с.Псемен"  
 Псеунова А.М.

28 февраля 2023 г.



утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Хубиева Т.Т.  
 28 февраля 2023 г.

Примерное меню МКОУ "ООШ с.Псемен" на период 2022-2023 учебного года, для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

Номер блюд.	Наименование блюд	выход блюд (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Понедельник ДЕНЬ 1</b>						
<b>Обед</b>						
119	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25
377	Чай с лимоном	7/15/200	5,13	1,88	7,38	62
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
309	Макароны отварные со слив. маслом	150	5,51	4,51	26,4	168,45
288	Курица (мясо) отварная	100	23,48	25,82	0,48	328
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>45,28</b>	<b>80,89</b>	<b>79,84</b>	<b>1248,64</b>

Номер блюд.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Вторник ДЕНЬ 2</b>						
<b>Обед</b>						
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
268	Котлета из м/г. с/с	100	9,37	11,57	9,15	184,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	28,84	137,94
342	Компот из свежих фруктов	200	3,36	0,66	28,84	137,94
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>20,95</b>	<b>22,61</b>	<b>98,19</b>	<b>701,38</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Среда ДЕНЬ 3</b>					
	<b>Обед</b>					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	96
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
295	Биточки из мяса птицы	100	13,77	26,46	13,91	349
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	24,84	137,94
342	Компот из свежих фруктов	200	3,36	0,66	24,84	137,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>30,67</b>	<b>38,85</b>	<b>111,37</b>	<b>964,63</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг ДЕНЬ 4</b>					
	<b>Обед</b>					
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,01	5,06	3,8	111
88	Щи из свежей капусты с	250	1,76	4,95	7,9	89,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>19,32</b>	<b>15,67</b>	<b>76,97</b>	<b>537,94</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Пятница ДЕНЬ 5</b>					
	<b>Обед</b>					
119	Суп гороховый	250	7,8	48,02	15,94	552,25
291	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229
346	Компот из фруктов	200	0,32	0,08	22,88	116,6
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>24,19</b>	<b>56,61</b>	<b>95,26</b>	<b>1035,79</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Понедельник ДЕНЬ 6</b>					
	<b>Обед</b>					
82	Борщ с картофелем и	250	1,8	4,92	10,93	103,75
309	Макароны отварные с	150	5,51	4,51	26,4	168,45
346	Компот из свежих фруктов	200	0,45	0,1	34	141,2
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,84	137,94
290/331	Курица, тушеная в соусе смет. с томат	100	11,65	11,66	3,51	166
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>22,77</b>	<b>21,85</b>	<b>104,68</b>	<b>717,34</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Вторник ДЕНЬ 7</b>					
	<b>Обед</b>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25
259	Жаркое по домашнему из говядины	195	16,2	18,09	16,58	259
377	Чай с/с	200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>705</b>	<b>22,37</b>	<b>21,78</b>	<b>78,87</b>	<b>577,19</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Среда ДЕНЬ 8</b>					
	<b>Обед</b>					
98	Суп картофельный с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25
302	Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75
342	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	21,88	116,6
295	Котлета рубленая из птицы	100	13,77	26,46	13,91	349,00
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>27,52</b>	<b>38,2</b>	<b>110,16</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг ДЕНЬ 9</b>					
	<b>Обед</b>					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	96
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
377	Чай с лимоном	15/7/200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	1/60	3,36	0,66	29,84	137,94
279	Тефтели (из говядины. Паровые)	100	7,46	8,29	94,44	142
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>15,59</b>	<b>18,93</b>	<b>169,05</b>	<b>575,19</b>

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Пятница ДЕНЬ 10</b>					
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	169,45
342	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	21,88	116,8
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
290	Курица тушёная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>22,6</b>	<b>21,86</b>	<b>89,37</b>	<b>679,94</b>

При составлении примерного десятидневного меню использованы: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях",  
"Сборник технологических нормативов".

Авторы и руководитель разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУВПОПГТУ), Тутельян В.А. (ГУНИИ питания РАМП)

Составила:

Зав. производством

Т.Т.Хубиева