

Утверждаю

Директор МБОУ Кистерская СОШ

Холодняк В.И

31.08.2023

Примерное 10-дневное цикличное меню горячего питания (обед)

для обучающихся 1-11 классов

в МБОУ Кистёрская СОШ 2023-2024 уч. год

Номер рецептуры	Наименование блюда	Норма выхода	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
157	Щи из свежей капусты	250	1	3	8	4
304	Плов с мясом	160	22	14	36	305
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
2 день						
82	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1	4	3	47
156	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	3	4	16	112
311	Овощное рагу с мясом птицы	100	9	8	2	104
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
3 день						
36	Огурцы свежие	60	1	0	2	11
132	Суп гороховый на курином бульоне	250	5	6	20	150
309	Котлета мясная	100	16	13	13	231
340	Изделия макаронные отварные	150	7	5	4	253
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
4 день						
57	Салат из свежей капусты	100	0	3	2	37
256	Суп рисовый на курином бульоне	250	2	3	16	95
353	Каша гречневая со сливочным маслом	150	11	9	49	317
311	Гуляш из мяса птицы	100	9	8	2	104
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
5 день						
94	Винегрет	100	3	7	10	119
119	Борщ со свежей капусты с мясом птицы	300	1	8	18	145
25	Рыба припущенная	90	9	5	6	105
360	Картофельное пюре со	155	3	6	20	150

	сливочным маслом					
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
6 день						
71	Томаты свежие	60	1	5	5	56
	Суп гречневый с мясом курицы	250				
304	Плов с мясом	160	22	14	36	305
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
7 день						
65	Салат из свежей моркови	60	0	2	3	33
114	Суп рисовый с мясом птицы	250	3	3	24	135
92	Гуляш из мяса птицы	100	42	11	3	252
340	Изделия макаронные отварные	150	7	5	4	253
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
8 день						
82	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1	4	3	47
122	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2	3	17	109
318	Котлеты из мяса птицы	100	17	16	14	268
343	Капуста тушеная	180	4	7	13	136
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
9 день						
71	Томаты свежие	60	1	5	5	56
108	Суп гречневый с мясом курицы	250	2	5	6	105
304	Плов с мясом	160	22	14	36	305
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92
10 день						
36	Огурцы свежие	60	1	0	2	11
132	Суп гороховый на курином бульоне	250	5	6	20	150
25	Рыба припущенная	90	9	5	6	105
360	Картофельное пюре со сливочным маслом	155	3	6	20	150
638	Компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119
	Хлеб		2	0	20	92