

Утверждаю:

директор МБОУ «Коротоякская СОШ»



2022 год

/С.И.Кошуба/

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Коротоякская средняя общеобразовательная школа»**

**Примерное десятидневное меню  
для учащихся 5-11 классов  
2022-2023 учебный год**





3 день															
		Горячий завтрак													
1.	551	Салат из свеклы с маслом	100	0,86	3,65	5,02	106,34	0,01	4,5						
2.	513	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,14	18,77	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
3.	833	Соус томатный	50	0,38	1,12	3,05	23,67	0,08	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
4.	475	Шницель мясной	100	12,44	9,24	12,56	183	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
6.	713	Кисель пл/ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04		0,02		3,45	2,00	1,5	0,25
		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>21,61</b>	<b>20,27</b>	<b>96,38</b>	<b>678,4</b>	<b>0,25</b>	<b>3,45</b>	<b>0,15</b>	<b>0,89</b>	<b>73,04</b>	<b>178,58</b>	<b>24,39</b>	<b>2,64</b>

<b>4 день</b>		<b>Горячий завтрак</b>													
1.	162	<b>С-т из капусты с горошком</b>	100	0,85	3,05	5,19	101,54	0,13	10,12						
2.	486	Рыба в томатном соусе	120,75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
3.	167	Рис припущенный	180	4,1	0,5	28,0	143,0								
4.	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,01	0,08		0,2	5,84	46	33	0,96
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,5							
		<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>27,31</b>	<b>16,66</b>	<b>86,28</b>	<b>650,04</b>	<b>0,15</b>	<b>20,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,6</b>	<b>28,67</b>	<b>115,89</b>	<b>62,09</b>	<b>2,09</b>











<b>10 день</b>															
		<b>Горячий завтрак</b>													
1	551	<b>С-т из огурцов и помидоров</b>	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06						
2	165	<b>Котлета мясная</b>	100	12,44	9,24	12,56	183	0,5	10,12	0,24					
3	833	<b>Соус красн основной</b>	50	0,77	2,24	6,09	47,34								
4.	679	Пшеничная	180	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	10,12	0,24	0,40	22,83	59,89	29,09	1,13
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,2								
6.	868	Компот из с/фруктов	200	0,04		24,76	94,5		1,3						
		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>23,37</b>	<b>20,05</b>	<b>103,12</b>	<b>777,27</b>	<b>0,13</b>	<b>13,42</b>	<b>0,24</b>	<b>0,40</b>	<b>22,83</b>	<b>59,89</b>	<b>29,09</b>	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений

/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Ответственный за столовую \_\_\_\_\_.