

Утверждаю  
 Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"  
 А.А. Нейжмак  
 2020г

Согласовано  
 Директор МБОУ  
 СОШ №24 г. Манчестрой  
 Радченко В.В.  
 2020г

Примерное 10-дневное меню школьных обедов -22 руб.

Номер техно-логи- ческой карты	Наименование Блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	ККАЛ
<b>День 1</b>						
139	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167
639	Компот из сухофрукты	200	0,3	0	15,7	62
п/п	Бутерброд с колбасой п/к	50/10	4,88	2,25	38	124,8
	<b>Итого</b>		<b>11,38</b>	<b>7,85</b>	<b>76</b>	<b>353,8</b>
<b>День 2</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,8	5,6	11	96
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,6	26,5	159
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,2	20	92,4
	Кондитерское изделие	1 шт	4,2	2,04	33,4	178
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>13,44</b>	<b>90,9</b>	<b>525,4</b>
<b>День 3</b>						
137	Суп полевой	250	2,46	3,94	23,17	130
646	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,02	87,88
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
	Фрукты свежие	1 шт	6,35	5,44	70,19	333,38
	<b>Итого</b>					
<b>День 4</b>						
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
646	Напиток апельсиновый	200	0,14	0	22,02	87,88
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
п/п	Кондитерское изделие	1 шт	4,2	2,04	33,4	178
	<b>Итого</b>		<b>14,29</b>	<b>9,14</b>	<b>102,72</b>	<b>548,38</b>
<b>День 5</b>						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,5	8,4	14,33	185,3
629	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0	15	56,85	87,88
п/п	Сыр твердый	7	2,53	3,2	0	39,4
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
п/п	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,06	36,8
	<b>Итого</b>		<b>14,82</b>	<b>32,01</b>	<b>96,24</b>	<b>464,88</b>
<b>День 6</b>						
110	Борщ с картофелем и капустой и сметаной	250/10	2,8	6,4	14,2	117
п/п	Бутерброд с колбасой п/к	50/10	4,88	2,25	38	124,8
639	Компот из сухофрукты	200	0,3	0	15,7	62
	<b>Итого</b>		<b>7,98</b>	<b>8,65</b>	<b>67,9</b>	<b>303,8</b>

<b>День 7</b>						
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	6,84	4,72	22,6	128,1
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,9	15	69,3
627,628	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15	58
	<b>Итого</b>		<b>9,29</b>	<b>6,76</b>	<b>52,6</b>	<b>255,4</b>
<b>День 8</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,8	5,6	11	96
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,6	26,5	159
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,2	20	92,4
	Кондитерское изделие	1 шт	4,2	2,04	33,4	178
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>13,44</b>	<b>90,9</b>	<b>525,4</b>
<b>День 9</b>						
181	Суп из рыбных консервов	250	3,44	3,36	5,73	67
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
639	Компот из сухофрукты	200	0,3	0	15,7	62
	<b>Итого</b>		<b>7,49</b>	<b>4,86</b>	<b>46,43</b>	<b>244,5</b>
<b>День 10</b>						
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
646	Напиток апельсиновый	200	0,14	0	22,02	87,88
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	1,5	25	115,5
п/п	Кондитерское изделие	1 шт	4,2	2,04	33,4	178
	<b>Итого</b>		<b>14,29</b>	<b>9,14</b>	<b>102,72</b>	<b>548,38</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>114,29</b>	<b>110,73</b>	<b>796,6</b>	<b>4103,32</b>
	<b>ИТОГО среднее за 10 дней:</b>		<b>11,429</b>	<b>11,073</b>	<b>79,66</b>	<b>410,33</b>

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под "Хлебпродинформ" редакцией В.Т. Лапшиной 2004г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 19
3. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой