Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Е.В.Драчёва

**Школьная столовая БОУ « Игмасская ООШ»**

**Нюксенский муниципальный район**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **обед** |
| **1****299****363** | **Ёжики куринные с соусом томатным** | **100/20** | **24,23** | **31,29** | **23,13** | **360,46** |
| **340** | **Изделия макаронные отварные** | **180** | **2,58** | **3,612** | **9,752** | **293,21** |
| **451** | **Компот из свежих плодов (яблоки)** | **200** | **0,13** | **0,02** | **13,83** | **49,53** |
| **19** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **570** | **31,68** | **39,512** | **81,192** | **914,0** |
| **обед** |
| **2****282** | **Гуляш из отварного мяса** | **100** | **12,12** | **17,77** | **23,52** | **299,24** |
| **342** | **Рис отварной** | **180** | **6,5** | **4,98** | **39,028** | **184,944** |
| **455** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,31** | **0,02** | **10,38** | **63,32** |
| **19** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **550** | **23,67** | **27,36** | **107,408** | **758,304** |
| **обед** |
| **3****326****363** | **Наггетсы запечённые с томатным соусом** | **100/20** | **13,64** | **22,0** |  | **317,78** |
| **344** | **Картофель запечённый** | **180** | **4,528** | **4,98** | **34,752** | **252,412** |
| **428** | **Кисель ягодный** | **200** | **0,1** | **0,39** | **8,14** | **26,2** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **570** | **23,008** | **31,96** | **77,372** | **807,192** |
| **обед** |
| **4****318****363** | **Котлета куринная с соусом томатным** | **100/20** | **26,7** | **21,0** | **9,822** | **490,49** |
| **341** | **Каша гречневая** | **180** | **7,632** | **5,196** | **24,66** | **122,88** |
| **451** | **Компот из свежих плодов (яблок)** | **200** | **0,13** | **0,02** | **13,83** | **49,53** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **570** | **39,202** | **30,806** | **82,792** | **873,7** |
| **обед**  |
| **5****257****363** | **Тефтели рыбные с томатным соусом** | **100/20** | **11,72** | **21,88** | **20,689** | **302,867** |
| **354** | **Картофельное пюре** | **180** | **3,408** | **5,928** | **27,312** | **195,928** |
| **484** | **Сок фруктовый** | **200** | **1,0** | **0,2** | **18,0** | **84,0** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **570** | **20,868** | **32,598** | **100,481** | **793,595** |
| **обед** |
| **6****331** | **Плов куринный** | **280** | **21,69** | **18,523** | **44,317** | **464,032** |
| **476** | **Напиток ягодный** | **200** | **0,08** | **1,44** | **10,79** | **41,04** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **550** | **26,51** | **24,553** | **89,587** | **715,872** |
| **обед** |
| **7****245****363** | **Котлета говяжья с соусом томатным** | **100/20** | **7,86** | **14,74** | **10,83** | **203,21** |
| **341** | **Каша гречневая** | **180** | **7,632** | **5,196** | **24,66** | **122,88** |
| **638** | **Компот из плодов сушёных** | **200** | **6,36** | **4,33** | **20,55** | **102,4** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,22** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **570** | **26,592** | **28,856** | **90,26** | **639,29** |
| **обед** |
| **8****311** | **Гуляш из мяса** | **100** | **24,396** | **22,583** | **25,366** | **388,253** |
| **354** | **Пюре картофельное** | **180** | **3,408** | **5,928** | **31,312** | **195,928** |
| **430** | **Кисель ягодный** | **200** | **0,1** | **0,39** | **8,14** | **26,2** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **550** | **32,644** | **33,491** | **71,298** | **821,181** |
| **обед** |
| **9****275** | **Бефстроганов из мяса отварного говядины** | **100** | **11,6** | **28,7** | **3,678** | **369,9** |
| **342** | **Рис отварной** | **180** | **4,5** | **4,98** | **35,028** | **184,944** |
| **484** | **Сок фруктовый** | **200** | **1,0** | **0,2** | **18,0** | **84,0** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **550** | **21,84** | **38,47** | **91,186** | **849,644** |
| **обед** |
| **10****334** | **Рагу из мяса птица(курица)** | **280** | **15,94** | **8,19** | **90,48** | **432,91** |
| **451** | **Компот из свежих плодов (яблоки)** | **200** | **0,13** | **0,02** | **13,83** | **49,83** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
|  | **Булочка** | **50** | **3,8** | **4,45** | **28,0** | **168,0** |
|  | **Всего** | **550** | **20,81** | **12,8** | **138,79** | **693,54** |
| **Итого за десять дней всего:** |  | **269,824** | **300,406** | **930,366** | **7866,318** |
|  |  |  |  |  |  |

Сборник технических нормативов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях/ Под ред. В. Р. Кучмы, Москва ,2016;

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.