Утверждаю

Директор школы

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

/Е.В.Драчёва

**Школьная столовая БОУ « Игмасская ООШ»**

**Нюксенский муниципальный район**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 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** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Всего** | **770** | **33,255** | **40,687** | **72,742** | **896,35** |
| **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** |
| **3335** | **Суп вермишелевый на кур/б** | **250** | **2,5** | **4,425** | **15,65** | **112,375** |
|  | **Всего** | **750** | **22,37** | **27,335** | **95,058** | **702,679** |
| **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** |
| **3075** | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | **10,225** | **5,15** | **14,2** | **144,0** |
|  | **Всего** | **770** | **29,433** | **32,66** | **63,572** | **783,192** |
| **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** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Всего** | **770** | **40,777** | **31,981** | **74,342** | **856,05** |
| **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** |
| **3335** | **Суп вермишелевый на кур/б** | **250** | **2,5** | **4,425** | **15,65** | **112,375** |
|  | **Всего** | **770** | **19,568** | **32,573** | **88,131** | **737,97** |
| **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** |
| **3075** | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | **10,225** | **5,15** | **14,2** | **144,0** |
|  | **Всего** | **750** | **32,935** | **25,253** | **75,787** | **691,872** |
| **обед** |
| **7****245****363** | **Котлета говяжья с томатным соусом** | **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** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Всего** | **750** | **28,167** | **30,031** | **81,81** | **621,64** |
| **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** |
| **3335** | **Суп вермишелевый на кур/б** | **250** | **2,5** | **4,425** | **15,65** | **112,375** |
|  | **Всего** | **750** | **31,344** | **33,466** | **86,948** | **765,556** |
| **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** |
| **3075** | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | **10,225** | **5,15** | **14,2** | **144,0** |
|  | **Всего** | **750** | **28,265** | **39,17** | **77,386** | **825,644** |
| **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** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Всего** | **750** | **22,385** | **13,975** | **130,34** | **675,89** |
| **Итого за десять дней всего:** |  | **288,499** | **307,131** | **846,116** | **7556,843** |
|  |  |  |  |  |  |

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.