|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор МБОУ Торбеевской ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Алина  «\_\_\_1\_»\_\_ноября\_\_ 2023 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ

приготавливаемых блюд

на пищеблоке Муниципального общеобразовательного учреждения

Торбеевской ООШ бесплатное питание младшие классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход г** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **Энергетическая ценность ккал** |
|  | **1 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 106 | Суп с рыбными кон. | 250 | 9,7 | 3,4 | 24,1 | 166 |
| 323 | Макароны | 200/7 | 4,66 | 4,27 | 0,93 | 170,67 |
| 278 | Курица запеченная | 100 | 13,2 | 14,9 | 4 | 203 |
|  | Соус томатный | 40 | 2,8 | 2,24 | 6 | 53,6 |
| 392 | Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
|  | **Итого** |  | **32,88** | **25,19** | **58,14** | **698,85** |
|  | **2 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 80 | Суп свекольник | 250/5 | 2,04 | 5,00 | 14,10 | 109,75 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 220 | 22,54 | 17,3 | 22,13 | 334,08 |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101,11 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  | **Итого** |  | **30,61** | **25,74** | **74,58** | **652,42** |
|  | **3 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 73 | Рассольник | 250/5 | 6,48 | 20,25 | 52,25 | 417,00 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 168 | Гречка | 200/7 | 5,23 | 7,34 | 26,27 | 192,26 |
| 227 | Минтай припущенный с маслом | 100 | 16,4 | 9 | - | 148 |
|  | Соус томатный | 40 | 2,8 | 2,24 | 6 | 53,6 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| 368 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 8 | 95 |
|  | **Итого** |  | **34,95** | **39,69** | **126,94** | **1056,94** |
|  | **4 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 61 | Щи со сметаной | 250/5 | 8,32 | 19,83 | 71,01 | 496 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 305 | Рис | 200/7 | 4,32 | 5,7 | 47,16 | 257,22 |
| 282 | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
|  | Соус томатный | 40 | 2,8 | 2,24 | 6 | 53,6 |
| 450 | Печенье | 30 | 2,3 | 3,5 | 7,1 | 69,1 |
|  | Напиток витаминизированный | 200 | 0,06 | - | 19 | 8 |
|  | **Итого** |  | **35,81** | **43,18** | **178,57** | **1176,15** |
|  |  | | | | | |
|  | **5 день** | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 80 | Суп с вермишелью | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 286 | Тефтель | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 |
| 198 | Пюре гороховое | 200/7 | 8,8 | 5 | 28,7 | 195 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 399 | Сок | 200 | 1,00 | - | 30,2 | 124,8 |
|  | Апельсин | 100 | 3,9 | - | 22,2 | 6 |
|  | **Итого** |  | **30,12** | **21,11** | **122,89** | **703,78** |
|  | **6 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 80 | Суп гороховый | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 323 | Макароны | 200/7 | 4,66 | 4,27 | 0,93 | 170,67 |
| 277 | Гуляш из говядины | 60/40 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 |
| 392 | Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
|  | Йогурт | 150 | 5,15 | 4,01 | 8,7 | 90 |
|  | **Итого** |  | **28,26** | **22,36** | **50,52** | **624,41** |
|  | **7 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 80 | Суп с пшеном | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 321 | Картофельное пюре | 200/7 | 4,53 | 71,13 | 27,36 | 203,33 |
| 278 | Курица запеченная | 100 | 13,2 | 14,9 | 4 | 203 |
| 399 | Сок | 200 | 1,00 | - | 30,2 | 124,8 |
| 368 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
|  | **Итого** |  | **23,77** | **89,53** | **98,75** | **732,11** |
|  | **8 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 80 | Суп с перловой круп. | 250/5 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 262 | Плов | 200 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
|  | **Итого** |  | **29,05** | **23,89** | **82,42** | **660,95** |
|  | **9 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 56 | Борщ | 250/5 | 1,7 | 4,82 | 10,35 | 93,75 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 171 | Перловка | 200/7 | 4,6 | 8,8 | 36,7 | 244 |
| 268 | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
|  | Соус томатный | 40 | 2,8 | 2,24 | 6 | 53,6 |
| 397 | Какао | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 |
| 450 | Печенье | 30 | 2,3 | 3,5 | 7,1 | 69,1 |
|  | **Итого** |  | **33,49** | **34,81** | **106,03** | **871,57** |
|  | **10 день** | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| 80 | Суп с рисом | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,46 | 0,36 | 12,6 | 63,48 |
| 168 | Гречка | 200/7 | 5,23 | 7,34 | 26,27 | 192,26 |
| 277 | Гуляш из говядины | 60/40 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 |
| 392 | Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,51 | 42,1 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  | **Итого** |  | **24,08** | **21,82** | **76,96** | **600** |

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20