

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2 п. Чернянка

Г.А. Васекина

2022 года

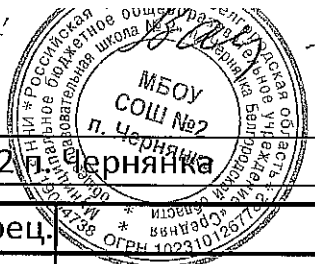


ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ №2 п. Чернянка Белгородской области

п. Чернянка, 2022

Утверждено:



Школа **МБОУ СОШ №2 п. Чернянка** Отд./корп _____ День **2**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Груша	200	32,00	47	0	0	10
			Макаронные изделия с маслом сливочным	150	4,52	199	6	3	36
			Тефтели "Домашние" ТУ 10.13.14-003-0184342422-2021	50	15,39	204	10	16	5
	напиток		Кофейный напиток	200	7,33	100	3	3	16
Обед			Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	1 блюдо		Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	7,12	107	2	5	14
	2 блюдо		Биштекс рубленый "Детский"	90	55,44	293	17	23	4
	гарнир		Салат "Витаминный", картофельное пюре	60\150	3,74\7,16	89,82\165,54	0,94\3,29	7,22\7,06	5,27\22,21
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Сок фруктовый	200	11,00	87	1	0	20

Утверждаю



Школа

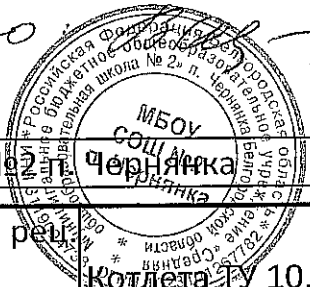
МБОУ СОШ №2 п. Чернянка

Отд./корп

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи			Творожная запеканка со сгущеным молоком	150/30	44,25	281	18	12	25
	напиток		Чай с сахаром	200	1,00	61	0	0	15
			Батон	40	2,17	63	2	0	13
	фрукты		Апельсин	200	26,40	38	1	0	8
Обед	1 блюдо		Борщ со св. капустой	200	11,58	86	2	3	12
	2 блюдо		Плов из свинины	150	30,39	321	11	24	16
			Салат из капусты	60	3,13	51	1	3	4
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Компот из свежих яблок и лимона	200	5,81	114	0	0	28

Утверждаю



Школа

МБОУ СОШ № 2 п. Чернышка

Отд./корп

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед			Котлеты № 10.13.14-003-0184342422-2021	80	22,65	156	14	10	4
			Рис отварной с маслом сливочным	150	6,01	210	4	5	37
	напиток		Кофейный напиток	200	7,46	100	3	3	16
	конд.изд.		Батон	40	2,17	63	2	0	13
			Мед	10	2,63	32	0	0	8
			Молоко	200	16,00	92	4	5	8
	1 блюдо		Суп-лапша с курицей	200\10	5,44	165	7	7	19
	2 блюдо		Рыба, запеченная под соусом	90	18,62	185	19	10	3
	гарнир		Картофельное пюре/салат из свеклы с р.м..	150\60	7,15\3,08	165,54\51,41	3,29\0,86	7,06\3,05	22,21\5,13
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Компот из замороженных ягод	200	4,31	99	0		24

Утверждено:



Школа

МБОУ СОШ №2 п. Чернянка

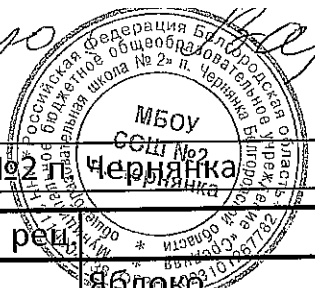
Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Икра кабачковая	60	7,80	91	3	6	5
			Яйцо отварное	40	7,00	63	5	5	0
			Сыр твердо-мягкий\Яблоко	20\100	4,30	79,84\44,4	4,64\0,4	6,8\0,4	0,02\9,8
Обед	напиток		Чай с сахаром	200	1,00	61	0	0	15
	конд.изд.		Батон	40	2,17	63	2	0	13
	1 блюдо		Суп картофельный с пшеном	200	4,57	91	2	3	14
	2 блюдо		Котлета куриная	90	21,68	138	14	5	9
	гарнир		Гречка	150	5,94	130	5	4	26
			Овощи порционно (огурец)	40	1,91	6	0	0	1
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Сок фруктовый	200	11,00	87	1	0	20

Утверждено



Школа **МБОУ СОШ №2 г. Черьянка** Отд./корп **_____** День **6**

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Яблоко	100	6,24	38	1	0	8
			Сыр порцией	20	9,03	80	5	7	0
	напиток		Кофейный напиток	200	7,33	101	3	3	16
Обед			Каша гречневая молочная с м.с.	200	15,75	359	7	13	54
	конд.изд.		Батон	40	2,17	63	2	0	13
	1 блюдо		Борщ "Сибирский" с фасолью	200	6,57	102	2	3	16
	2 блюдо		Печень по-строгановски	50/50	25,79	194	13	13	6
	гарнир		Макаронные изделия с м. с.	150	4,53	199	6	3	36
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Компот из яблок	200	1,97	79	0	0	19

Утверждаю



Школа **МБОУ СОШ №2 п. Чернянка** Отд./корп _____ День **7**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша рисовая	150	6,01	210	4	5	37
			Тефтели "Домашние" ТУ 10.13.14-003-0184342422-2021	50	15,39	204	10	16	5
	напиток		Чай с лимоном	200/4	2,23	62	0	0	15
Обед	фрукты		Апельсин	200	26,40	38	1	0	8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	1 блюдо		Суп-лапша с птицей отварной	210	7,08	24	9	9	24
	2 блюдо		Птица порционная запеченая	90	20,86	175	19	11	0
	гарнир		Капуста тушеная \винегрет овощной	150\60	11,48/6,10	97,76\64,31	2,77\1,54	4,84\3,47	10,78\6,77
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Компот из замороженных ягод	200	4,16	99	0		24

Утверждено:

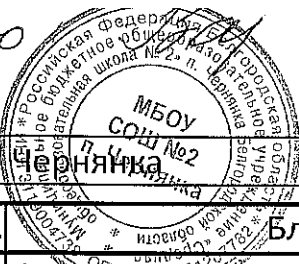


Школа МБОУ СОШ №2 п. Чернянка Отд./корп

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты		Яблоко	200	12,48	47	0	0	10
			Молоко сгущеное порционно	30	6,60	52	2	0	11
			Запеканка творожная	100	25,00	281	18	12	25
	напиток		Чай с сахаром	200	1,00	61	0	0	15
			Молоко	200	16,00	92	4	5	8
			Мед	10	2,63	32	0	0	8
Обед	конд.изд.		Батон	40	2,17	63	2	0	13
	1 блюдо		Суп картофельный с клецками	200	8,20	128	3	4	21
	2 блюдо		Жаркое по домашнему	240	38,14	353	17	18	31
			Салат из белокачанной капусты с морковью	60	3,13	38	1	1	6
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Сок	200	11,00	87	1	0	20

Утверждаю



Школа

МБОУ СОШ №2 п. Чернянка

Отд./корп

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Фасоль красная	30	2,19	97	2	4	12
			Тефтели "Домашние" ТУ 10.13.14-003-0184342422-2021	50	15,39	204	10	16	5
			Макароны с маслом сливочным	150	4,53	200	6	3	36
Обед	напиток		Какао	200	7,38	149	3	4	25
			Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	конд.изд.		Батон	40	2,17	169	4	3	24
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	200	4,11	166	10	6	18
	2 блюдо		Картофель пюре, салат из свеклы с м. р.	150\60	7,16\5,27	165,5\70,34	3,29\2,7	7,06\4,7	22,21\4,31
	гарнир		Рыба тушеная с овощами	90	21,87	185	20	10	3
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,19	70	3	0	14
	напиток		Кисель	200	3,64	83	0	0	21

