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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №27
с.Екатериновка
_____Губская М.П.
_____ 2020г

Примерное 10-дневное меню школьных обедов -22 руб.

Номер техно-логической карты	Наименование Блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
	День 1					
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
	Итого		**11,38**	**7,85**	**76**	**353,8**
	День 2					
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
	Итого		**14,2**	**13,44**	**90,9**	**525,4**
	День 3					
137	Суп полевой	250	2,46	3,94	23,17	130
646	Напиток лимоный	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**
	Итого					
	День 4					
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
	Итого		**14,29**	**9,14**	**102,72**	**548,38**
	День 5					
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
	Итого		**14,82**	**32,01**	**96,24**	**464,88**
	День 6					
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
	Итого		**7,98**	**8,65**	**67,9**	**303,8**

	День 7					
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
	Итого		**9,29**	**6,76**	**52,6**	**255,4**
	День 8					
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
	Итого		**14,2**	**13,44**	**90,9**	**525,4**
	День 9					
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
	Итого		**7,49**	**4,86**	**46,43**	**244,5**
	День 10					
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
	Итого		**14,29**	**9,14**	**102,72**	**548,38**
	Итого за 10 дней		**114,29**	**110,73**	**796,6**	**4103,32**
	ИТОГО среднее за 10 дней:		**11,429**	**11,073**	**79,66**	**410,33**

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