



Утверждаю:  
Директор МКОУ СОШ №2  
им.И.С.Унковского  
Сорочкин И.В.

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания (Обед) обучающихся согласно Закона Республики Казахстан «Об образовании» от 2012 года № 278-III  
О доп. мере соц.поддержки детей военнослужащих (принимающих) участие в спец.военной операции в 2022-2023 учебном году с 09.01.2023 г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	В <sub>1</sub>	С	А'	Е	Са	Р	Мг	Fe	кал							
<b>1 нед. 3 нед. Пенселятник</b>																					
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																					
№111	Суп с макарон.изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	0,58	0,28	6,62	12,18	12,18	29,41	93,60							
№265	Плов с куринным мясом (филе груд)	1/150/100	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27			12,23	180,14	34,28	2,45	296,4							
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97							
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14							
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00							
<b>Итого</b>			<b>22,53</b>	<b>19,60</b>	<b>78,73</b>	<b>0,17</b>	<b>1,38</b>	<b>0,58</b>	<b>0,94</b>	<b>43,75</b>	<b>253,02</b>	<b>65,26</b>	<b>33,40</b>	<b>589,11</b>							
<b>Вторник</b>																					
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																					
№102	Суп картоф.горох.	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66		0,20	34,14	70,48	28,46	1,64	118,60							
№309	Макарон. отварные с раст.маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	201,90							
№288	Грудка курин. отварная	2//90	19,50	12,00		0,03		18,00	0,15	36,00	129,00	18,00	1,00	372,00							
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97							
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14							
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00							
<b>Итого</b>			<b>33,53</b>	<b>24,51</b>	<b>86,04</b>	<b>0,34</b>	<b>4,69</b>	<b>18,00</b>	<b>1,01</b>	<b>107,04</b>	<b>294,68</b>	<b>72,76</b>	<b>4,93</b>	<b>891,61</b>							
<b>Среда</b>																					
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																					
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,12	17,60	0,16	4,42	0,16	41,00							
№312	Картофельное пюре	1/150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73							
№226	Рыба отварная (минтай)	2//90	17,00	0,80		0,06	0,06	47,25	0,10	22,00	171,00	24,00	0,45	148,00							
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97							
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14							
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00							
<b>Итого</b>			<b>24,66</b>	<b>7,62</b>	<b>64,82</b>	<b>1,29</b>	<b>4,44</b>	<b>93,20</b>	<b>1,03</b>	<b>102,75</b>	<b>308,81</b>	<b>73,92</b>	<b>3,01</b>	<b>497,84</b>							
<b>Четверг</b>																					
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																					
№82	Борщ из свеж.кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54		0,20	39,78	43,68	20,90	0,98	83,00							
№304	Рис отварной с раст.маслом	1/150	3,74	5,95	36,67	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11							
№295	Котлета куриная	2//90	7,65	14,70	7,73	0,01	0,52	45,70		27,77	48,77	10,40	0,71	426,00							
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97							



Пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03					0,39	6,9	26,1	9,9		0,33	70,14
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00							11,10	2,80	1,40		0,28	60,00
	<b>Итого</b>		<b>16,95</b>	<b>25,24</b>	<b>92,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>72,70</b>	<b>1,46</b>	<b>95,06</b>	<b>214,65</b>	<b>69,11</b>	<b>3,76</b>	<b>918,22</b>			
	<b>Пятница</b>																
	<b>Компенсационный горячий Обед</b>																
№88	Шти из св. кап. с карт.	1/200	1,42	3,96	6,32	0,05	12,61										71,80
№309	Макаронны отварные с раст.маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06						12,00	34,50	7,50		0,75	201,90
№288	Грудка курин. отварная	2/90	19,50	12,00		0,03		18,00	0,15	36,00	129,00	18,00				1,00	372,00
Пр	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5				0,93	68,97
Пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9				0,33	70,14
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40				0,28	60,00
	<b>Итого</b>		<b>30,56</b>	<b>24,11</b>	<b>79,13</b>	<b>0,21</b>	<b>12,64</b>	<b>18,00</b>	<b>0,99</b>	<b>112,30</b>	<b>263,40</b>	<b>62,00</b>	<b>3,95</b>	<b>844,81</b>			
	<b>2 нед. 4 нед. Понедельник</b>																
	<b>Компенсационный горячий Обед</b>																
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,12	17,60	0,16			4,42		0,16	41,00
№302	Каша перловая рассыпчатая с мас	1/150	8,60	6,09	38,64	0,21				14,82	203,93	135,83				4,56	243,75
№295	Котлета куриная	2/90	4,25	8,00	4,29	0,01	0,30	25,30		15,40	27,00	5,80				0,40	236,00
Пр	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5				0,93	68,97
Пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9				0,33	70,14
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40				0,28	60,00
	<b>Итого</b>		<b>17,43</b>	<b>18,58</b>	<b>88,62</b>	<b>0,29</b>	<b>0,93</b>	<b>38,10</b>	<b>0,78</b>	<b>72,72</b>	<b>291,79</b>	<b>164,85</b>	<b>6,66</b>	<b>719,86</b>			
	<b>Вторник</b>																
	<b>Компенсационный горячий Обед</b>																
№102	Суп картофель. горох.	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66		0,20	34,14	70,48	28,46				1,64	118,60
№265	Плов с куриным мясом (филе груд.	1/150/100	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27			12,23	180,14	34,28				2,45	296,4
Пр	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5				0,93	68,97
Пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9				0,33	70,14
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40				0,28	60,00
	<b>Итого</b>		<b>25,00</b>	<b>19,90</b>	<b>81,56</b>	<b>0,31</b>	<b>5,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,86</b>	<b>71,27</b>	<b>311,32</b>	<b>81,54</b>	<b>5,63</b>	<b>614,11</b>			
	<b>Среда</b>																
№82	Борщ из свеж.кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54		0,20	39,78	43,68	20,90				0,98	83,00
№312	Картофельное пюре	1/150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70				0,86	109,73
№226	Рыба отварная (минтай)	2/90	17,00	0,80		0,06	0,06	47,25	0,10	22,00	171,00	24,00				0,45	148,00
Пр	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5				0,93	68,97
Пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9				0,33	70,14
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40				0,28	60,00
	<b>Итого</b>		<b>25,64</b>	<b>7,72</b>	<b>67,37</b>	<b>1,33</b>	<b>12,38</b>	<b>80,40</b>	<b>1,11</b>	<b>124,93</b>	<b>352,33</b>	<b>90,40</b>	<b>3,83</b>	<b>539,84</b>			
	<b>Четверг</b>																
	<b>Компенсационный горячий Обед</b>																
№111	Суп с макарон.изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	0,58	0,28	6,62	12,18	12,18				29,41	93,60
№302	Каша перловая рассыпчатая с мас	1/150	8,60	6,09	38,64	0,21				14,82	203,93	135,83				4,56	243,75
№288	Грудка курин. отварная	2/90	19,50	12,00		0,03		18,00	0,15	36,00	129,00	18,00				1,00	372,00
Пр	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5				0,93	68,97
	<b>Итого</b>		<b>1,68</b>	<b>0,33</b>	<b>14,82</b>	<b>0,04</b>			<b>0,27</b>	<b>6,9</b>	<b>31,8</b>	<b>7,5</b>				<b>0,93</b>	<b>68,97</b>



