

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Больше – Желтоуховская СОШ»

Драченникова Е.И.

Приказ №189 от 31.08.23

12-дневное меню горячего питания для учащихся МКОУ «Больше – Желтоуховская СОШ»							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/5	4,5	8,13	32,17	219,85	412
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		375	10,83	16,43	56,54	417,35	
Обед	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	250	1,46	3,92	9,4	78,72	233
		10	0,26	1,5	0,36	15,98	
	Котлеты из свинины с гречневой кашей	50	5,47	9,2	3	116,68	656
		160	5,4	3,2	25,6	152,8	405
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	933
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	-
Булочка по - домашнему	70	5,12	1,98	26,96	146,14	1089	
Итого за обед		790	19,85	20,32	99,4	658,88	
Итого за день		1165	48,07	36,75	155,94	1076,23	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/5	7,8	9,49	35,8	221	441
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		375	14,13	17,79	60,17	418,5	
Обед	Суп рыбный	250/10	8,61	8,4	14,34	167,4	225
	Плов со свиной	150	9,41	10,26	44,5	306,6	642
	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	948
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	-
	Булочка по - домашнему	50	5,12	1,98	26,96	146,14	1089
Итого за обед		710	25,56	21,07	130,28	811,61	
Итого за день		1085	39,69	38,86	190,45	1230,11	

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/5	5,4	3,2	25,6	152,8	259
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	30	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		385	11,73	11,5	49,97	350,3	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250/10	9	3,9	20,7	153,9	176
	Котлета куриной грудки с картофельным пюре	50	12,1	10,88	10,8	189,52	656
		100	3,49	2,64	21,68	124,44	442
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23	1024
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		660	30,17	20,45	92,58	675,05	
Итого за день		1045	41,9	31,95	142,55	1025,35	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	55	5,39	9,6	1,02	112,04	467
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,5	155,9	3
	Чай	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
Итого за завтрак		275	11,72	17,9	25,39	309,54	
Обед	Щи из свежей капусты	250/10	1,78	4,9	6,13	75,74	196
	Гуляш из свинины с макаронными изделиями	50/50	9,9	10,9	3,2	148	627
		100	6,12	9	34,2	242,28	442
	Чай	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		710	20,31	25,16	63,6	559,58	
Итого за день		985	32,03	43,06	88,99	869,12	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	150/5	9,08	7,58	25,5	196,8	441
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	40	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		395	15,41	15,88	49,87	394,3	
Обед	Суп картофельный	250/10	2,35	2,8	16,45	100,4	233
	Запеканка из творога	75/20	20,46	15,48	39,2	295,7	499
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23	1024

	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	
	Булочка по - домашнему	100	5,12	1,98	26,96	146,14	1089
Итого за обед		805	33,51	23,29	122,01	749,43	
Итого за день		1200	48,92	39,17	171,88	1143,73	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/5	7,8	9,49	35,8	221	441
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		375	14,13	17,79	60,17	418,5	
Обед	Суп рыбный	250/10	8,61	8,4	14,34	167,4	225
	Рис со свининой и овощами	150	9,41	10,26	44,5	306,6	642
	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	948
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	-
	Булочка по - домашнему	50	5,12	1,98	26,96	146,14	1089
Итого за обед		710	25,56	21,07	130,28	811,61	
Итого за день		1085	39,69	38,86	190,45	1230,11	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/5	4,5	8,13	32,17	219,85	412
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		375	10,83	16,43	56,54	417,35	
Обед	Суп овощной с курицей	250/10	2,7	25,2	0,81	21,1	217
	Рыба отварная с макаронными изделиями	100	7,64	7,4	2,2	105,96	141
		100/5	6,12	9	34,2	242,28	442
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	933
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	
Булочка по - домашнему	100	5,12	1,98	26,96	146,14	1089	
Итого за обед		815	23,72	44,1	98,25	665,04	
Итого за день		1190	34,55	60,53	154,79	1082,39	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/5	7,8	9,49	35,8	221	441
	Чай	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	40	5,8	8,3	14,5	155,9	3

Итого за завтрак		395	14,13	17,79	60,17	418,5	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	150/10	2,7	25,2	0,81	116	233
	Тефтели мясные с картофельным пюре	60	6,93	7,47	11,07	139,23	668
		100	3,49	2,64	21,68	124,44	
	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	948
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	
	Булочка по - домашнему	100	5,12	1,98	26,96	146,14	1089
Итого за обед		670	20,66	37,72	105	717,28	
Итого за день		1065	34,79	55,51	165,17	1135,78	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	55	5,39	9,6	1,02	112,04	288
	Бутерброд с сыром	40	5,8	8,3	14,5	155,9	3
	Чай	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
Итого за завтрак		295	11,72	17,9	25,39	309,54	
Обед	Рассольник со сметаной	250/10	1,76	4,16	12,46	94,32	206
	Печень в соусе с гречневой кашей	50/50	12,3	18,2	39,8	63,6	656
		150/10	5,4	3,2	25,6	152,8	405
	Чай	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		670	21,97	25,92	97,93	404,28	
Итого за день		965	33,69	43,82	123, 23	713,82	
Неделя 2 День 10							
	Каша гречневая молочная	150/5	5,4	3,2	25,6	152,8	259
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		375	11,73	11,5	49,97	350,3	
Обед	Суп рисовый	250/5	6,6	3,8	8,8	67	176
	Жаркое по - домашнему	150	7,87	8,1	11,07	446, 2	706
	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	948
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	
	Булочка по - домашнему	50	5,12	1,98	26,96	146,14	1089
Итого за обед		705	22,01	14,31	91,31	850,81	
Итого за день		1080	33,74	25,81	141,28	1201,11	
Неделя 2 День 11							

Завтрак	Каша манная молочная	150/5	9,08	7,58	25,5	196,8	259
	Бутерброд с сыром	20	5,8	8,3	14,5	155,9	3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
Итого за завтрак		375	15,41	15,88	49,87	394,3	
Обед	Суп картофельный с курицей	250/10	8,61	8,4	14,34	167,4	215
	Котлета из свинины с гречневой кашей	50	5,47	9,2	3	116,68	656
		150/10	5,4	3,2	25,6	152,8	405
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	
	Булочка по - домашнему	100	5,12	1,98	26,96	146,14	1089
Итого за обед		820	27,11	23,14	89,97	676,58	
Итого за день		1195	42,52	39,02	139,84	1070,88	
Неделя 1 День 12							
Завтрак	Каша манная молочная	150/5	9,08	7,58	25,5	196,8	441
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	1009
	Бутерброд с сыром	40	5,8	8,3	14,5	155,9	3
Итого за завтрак		395	15,41	15,88	49,87	394,3	
Обед	Суп овощной с курицей	250/10	2,7	25,2	0,81	21,1	217
	Котлета рыбная с картофельным пюре	100	7,64	7,4	2,2	105,96	141
		100/5	6,12	9	34,2	242,28	442
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	933
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		815	23,72	44,1	98,25	665,04	815
Итого за день		1190	34,55	60,53	154,79	1082,39	1190

