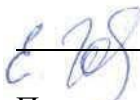


«МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Адрес: 671285 Республика Бурятия Прибайкальский район с. Кома ул. Коммунистическая 67 «а»,
телефоны 56-6-82, № 56-6-69, факс. (8-30144) 56-6-82, электронная почта: school_koma@govrb.ru

Согласовано

Председатель Управляющего Совета

 Горина Е.М.

Протокол от 31.08.2022 года

Утверждаю
Директор МОУ «Коменская СОШ»

 Гончарова М.С.

Приказ № 193 «а» от 01.09.2022 г.



Примерное десятидневное меню

12-18 лет

на 2022-2023 уч. год

№ рецептуры	День недели	Наименование блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.ценность к/кал
		1 неделя					
		ПОНЕДЕЛЬНИК					
		ОБЕД					
97		Суп овощной с мясом	250	4,51	9,88	30,92	242
1		Гречка отварная	200	15,9	16,42	70,3	492,6
15		Сосиска отварная с соусом	100	9,39	26,39	3,4	288,05
		Хлеб пшеничный	30	6,9	0,4	45,2	217
382		Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
		Банан	100	1,5	0,1	21,8	85
		ИТОГО		41,06	56,07	190,83	1434,14
		ВТОРНИК					
		ОБЕД					
138		Суп картофельный	250	3,25	2,75	23,5	126,5
158		Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94
15		Рыба запеченная с сыром и соусом	120	10,94	15,5	5,54	255,98
		Хлеб пшеничный	30	6,9	0,4	45,2	217
		Сосиска в тесте	120	9,24	12,84	18,72	358,8
433		Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	60,6
		ИТОГО		200,5	50,98	208,27	1615,82
		СРЕДА					
		ОБЕД					
128		Суп крестьянский со сметаной	250	5,1	2,4	19,4	291,6
5		Макаронные изделия с маслом	200	17,54	18,7	115,86	673,02
10		Колбаса отварная с соусом	100	12,6	26,35	1,8	320,8
		Хлеб пшеничный	30	6,9	0,4	45,2	217
		Салат из морской капусты	35	0,31	0,09	1,6	4
		Булочка с маком	55	3,52	6,93	22,61	141,9
433		Кисель	200	0,07	0,01	15,31	60,6
		ИТОГО		46,04	54,88	221,78	1708,92

ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
24		Щи с мясом со сметаной	250	9.3	10.2	3.3	295.5
27		Плов с мясом	200	21,21	17,55	20,96	481,82
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
349		Компот сухофруктов	200	0.56	-	27.89	150
		Булочка «Дорожная»	55	3,52	6,93	22,61	141,9
	ИТОГО			41,49	35,08	119,96	1286,22
ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
55		Суп гороховый с мясом	250	16.75	1.4	38.94	225.69
128		Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04
167		Котлета мясная с соусом	100	20,1	5,45	1,6	141,4
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
433		Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	60.6
		Булочка «Сахарная»	55	3,52	6,93	22,61	141,9
	ИТОГО			52,02	47,61	131,24	1134,63

№ рецептуры	День недели	Наименование блюда	Выход г.	Белк и г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.ценность к/кал
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ОБЕД							
96		Рассольник с мясом со сметаной	250	12.1	10.4	3.3	246
191		Вареники с картофелем	200	15,75	7,13	110,25	555,75
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
377		Чай с лимоном и сахаром	200	0.07	0.01	15.31	60.6
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО			35,22	18,34	183,86	1126,35
ВТОРНИК							
ОБЕД							
105		Борщ с мясом со сметаной	250	2.06	5.27	13.01	458.6
128		Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04

		Котлета рыбная с соусом	100	8,86	4,59	5,92	99,22
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
433		Кисель	200	0.07	0.01	15.31	60.6
		Булочка с маком	55	3,52	6,93	22,61	141,9
	ИТОГО			26,09	50,62	109,63	1325,36
СРЕДА							
ОБЕД							
124		Суп вермишелевый с мясом	250	10,83	11,12	30,94	48
602		Жаркое домашнему с мясом	2000	36,36	12,68	35,9	730
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
349		Компот сухофруктов	200	0.56	-	27.89	150
		Кукуруза консервированная	20	0,68	0,3	2,72	19,2
		Булочка «Дорожная»	55	3,52	6,93	22,61	141,9
	ИТОГО			58,85	31,43	165,26	1306,1
ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
		Уха с сайрой	250	3.44	3.36	5.73	66.09
		Макаронные изделия с маслом	200	17,54	18,7	115,86	673,02
		Тефтеля мясная с соусом	100	6,35	8,07	2,28	303,36
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
382		Какао с молоком	200	2.86	2.88	19.21	109.49
487		Булочка с повидлом	55	3,52	6,93	22,61	141,9
	ИТОГО			40,61	40,34	210,89	1510,86
ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
118		Суп рисовый с мясом	250	2,3	2,8	5,4	219,7
27		Перловка отварная	200	18,6	2,2	147,4	684
10		Гуляш из отварного мяса	100	12,55	12,99	4,01	182,25
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
433		Чай каркадэ	200	0.07	0.01	15.31	60.6
		Булочка «Сахарная»	55	3,52	6,93	22,61	141,9
	ИТОГО			43,94	25,33	239,93	1505,45