

Утверждаю:

Директор МОУ «Коменская СОШ»


М.С.Гончарова

Приказ № 152 от 31.08.2023 г.



Примерное десятидневное меню

для организации одноразового питания обучающихся с 12 лет и старше

в МОУ «Коменская СОШ» Прибайкальского района

на 2023-2024 учебный год

№ рец епт уры	День недели	Наименование блюда	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.ценн ость 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	250/15	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 + салат из морской капусты	135	12,91	26,44	3,4	324,8
		Хлеб пшеничный	30	6,9	0,4	45,2	217
		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 из свежей капусты со сметаной	250/15	9,3	10,2	3,3	295,5
27		Плов с мясом	250	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 с бобовыми и 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.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.ценность к/кал
		2 неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ОБЕД							
96		Рассольник с мясом со сметаной	250/15	12.1	10.4	3.3	246
191		Макаронные изделия с маслом	200	8.77	9.35	57.93	336.51
		Тефтеля мясная с соусом	110	5.65	4.52	0.68	262.46
		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	150	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО			25,08	132,22	1169,57	1169,57
ВТОРНИК							
ОБЕД							
105		Борщ с мясом со сметаной	250/15	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 по-домашнему с мясом	250	37,1	12,98	38,6	749,2
		Кукуруза консервированная					
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
349		Компот сухофруктов	200	0.56	-	27.89	150
		Конфета	20	2,24	2,28	8,04	96
		Булочка «Дорожная»	55	3,52	6,93	22,61	141,9
	ИТОГО			61,09	33,71	173,3	1402,1
ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
		Уха с сайрой	250	3.44	3.36	5.73	66.09
		Сложный гарнир (капуста тушеная с мясом и пюре)	150/100	4,22	18,65	8,18	215,33
		Хлеб пшеничный	30	6.9	0.4	45.2	217
		Конфета	20	2,24	2,28	8,04	96
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			23,18	34,5	108,97	845,81
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 каркаде	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