

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижнеомская СШ№1»

_____ А.Ю.Гаврилов

« ____ » _____ 2023 г

10 дневное цикличное меню на 2023 – 2024 учебный год .

5-11 кл.

МБОУ « Нижнеомская СШ № 1 »

Примерное цикличное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для школьников						
№ рецептуры	Название блюда	Выход, Г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, Г.	Энергетическая ценность, ккал
	Понедельник					
	Обед					
594	Рассольник ленинградский	200/10	8,85	6,35	14,875	156,875
67	Каша гречневая рассыпчатая	200/8	11,4	9,64	54,9	360,68
302	Птица тушеная в соусе с овощами	75/75	10,1	7,22	18,32	178,88
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
136	Чай с сахаром	200	2,37	0,3	15,57	70,8
пром	Горошек консервированный	20	4,07	4,52	1,65	77,50
	итого		37,64	24,35	104,445	884,235
	всего		59,66	37,81	189,925	1454,675
	Вторник					
	Обед					
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,125	5,35	16,125	133,25
96	плов	200	15,06	20,26	43	418,66
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
332	кисель	200	0	0	11,14	49,6
пром	Кукуруза консервированная	20	0,34	0,02	2,0	9,6
	Итого:		25,105	26,45	71,045	718,51
	Всего:		47,415	57,725	144,135	1417,81
	Среда					
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	200/10	2,5	3,75	14,75	150,25
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
230	Рыба жареная	80	4,36	5,87	6,15	109,51
227	Соус белый основной	30	18,86	17,43	3,86	245,71
пром	Огурец маринованный	20	0,62	0,04	1,3	8,00
пром	Сок	200	2,37	0,3	15,57	78
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	1170,78
	Итого :		38,46	36,99	68,28	906,81
	Всего:		67	57	89	1,305

	Четверг					
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,325	167,25
161	Пюре гороховое	150/7	0	0	0	0
608	котлета	60	13,4	10,0	9,4	224,2
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	1170,78
402	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,16	47,56	196,5
Пром	фрукт	120	0,80	0,80	19,60	94,0
	Итого:		28,62	20,2	91,665	798,95
	Всего:		53,38	38,28	196,015	1540,41
	Пятница					
	Обед					
32	Щи со сметаной	200/10	1,68	1,34	7,38	49,32
13	Макароны отварные	200/7	7,0	5,8	52,6	282,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
07005	Котлета рыбная	75	8,25	17,925	0,3	195
пром	Икра кабачковая	20	0,206	0,95	0,992	2,148
136	Чай с сахаром	200	2,37	0,3	15,57	70,8
	Итого:		24,426	27,155	77,622	717,068
	Всего:		42,786	43,869	141,838	1242,728
	Понедельник					
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	200/10	2,5	3,75	14,75	150,25
96	плов	200	15,06	20,26	43	418,66
пром	Горошек зеленый	20	4,6	0,24	10,66	60,54
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
136	Чай с сахаром	200	2,37	0,3	15,57	70,8
	Итого:		29,45	25,39	42,19	701,42
	Всего:		54,41	44,38	134,32	1349,25
	Вторник					
	Обед					
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,125	5,35	16,125	133,25
98	Жаркое по домашнему	200	15	16,134	16,266	270,66
18	Яйцо вареное	1 шт	11,05	10,01	0,61	136,59
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
402	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,16	47,56	196,5
33	Салат из свеклы	30	4,05	0,63	0,78	115
	Итого:		22,15	32,50	81,35	738,17
	Всего:		52,17	63,91	123,84	1203,73
	Среда					
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,325	167,25
67	Каша гречневая рассыпчатая	200/8	11,4	9,64	54,9	360,68
287	Тефтели мясные	60	4,068	4,518	5,148	77,502

223	Соус томатный	30	1	4,43	6	70
пром	Кукуруза консервированная	20	2,06	0,98	13,5	67,68
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
395	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого:		34,8	31,47	97,75	768,33
	Всего:		64,56	61,63	147,85	1241,48
	Четверг					
	Обед					
32	Щи со сметаной	200/10	1,68	1,34	7,38	49,32
378	Каша перловая рассыпчатая	200/10	6,5	7,7	51,59	226,8
57	Печень тушеная в соусе	75/35	12,85	6,02	7,14	135,84
пром	Хлеб пшеничный	60	12,85	6,02	7,14	135,84
332	кисель	200	0	0	11,14	49,6
33	Салат из свеклы	30	4,05	0,63	11,9	115
	Итого:		25,95	15,90	78,03	462,73
	Всего:		44,77	41,16	179,88	1004,63
	Пятница					
	Обед					
594	Рассольник ленинградский	200/10	8,85	6,35	14,878	156,875
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
511	Курица жаренная порционная	150	24,0	13,4	0	223
пром	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00
пром	Фрукт	120	0,80	0,80	19,60	56,0
	Итого:		46,25	30,49	90,11	828,87
	Всего:		66,14	50,5	149,078	1376,83