

Утверждаю

И.о. директора школы



С.В. Меркулова

2023 года

Меню школьной столовой

МКОУ «Хомутовская СОШ»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	200/20/20	11.9	9.3	28.3	276.2	64
	Чай с сахаром и лимоном	170/15/15	0	0	14.3	43.2	121
	Булка с маслом и сыром	70/20/20	12	14.9	54.8	170.2	1
	итого		23.9	24.2	97.4	489.6	
Обед	Суп гороховый с картофелем	250	8.0	6.8	26.4	278.9	34
	Макароны отварные	180	5.8	6.8	48.8	182.9	139
	Тефтеля	104	12.01	9.2	11.8	255.15	105
	Какао на сгущённом молоке	200		6.1	15.3	170.6	117
	Хлеб ржаной йодированный	66	4.3	2.25	30.1	255.15	
	Итого за обед			30.1	31.1	132.4	1142.7
	Всего за день		54	55.2	229.8	1632.2	

День2							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	200/20/20	9.3	12.3	79.8	284.7	13
	Витушка	110	8.7	14.4	22.4	197.1	
	Чай с сахаром	200	7.6	0	4,6	7,8	119
	итого		25.6	26.7	106.8	489.6	
Обед	Щи со свежей капустой	250	7,9	11.0	42.3	324.8	28
	Картофель отварной	180	3.4	5.9	40.5	224.9	54
	Рыба запеченная	100	7.0	8.4	0	12.9	106
	Огурец порционный	60	0.4	0	0.9	12.9	
	Компот из з/ф ассорти	200	0,4	0	3,6	134.8	122
	Хлеб ржаной йодированный	66	4.3	3.2	34.5	144.3	
	Итого за обед		28.4	28.5	123	1142.6	
	Всего за день		54	55.2	229.8	1632.2	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная с маслом и сахаром	160/20/20	10.1	17.4	69.4	320.7	69
	Компот из св.фруктов	200	0,4	0	3,6	58	122
	Фрукты	100	4.8	0	6	60	
	пряник	50	5.5	3.5	4.6	50.9	
	Итого		20.4	20.9	83.6	489.6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	8,6	6,4	45,5	289	138
	Гречка отварная	184	9.6	9,4	57,6	268	106
	Куры отварные	100	9.3	16.2	0	278.2	187
	Сок натуральный абрикос-манго	200	0,6	0	13	86	
	Хлеб ржаной йодированный	66	4.3	2,25	30.1	221.2	
	Итого за обед		34.3	34.3	146.2	1142.4	
	Всего за день		54	55.2	229.8	1632	
День 4							
Завтрак	Каша перловая с маслом и сахаром	200/20/20	11.6	10,8	37.2	150	68
	Плюшка	110	10.8	6.2	39.9	205	
	Какао со сгущенном молоком	200	0	6.1	15.3	134.6	123
	итого		22.4	23.1	92.4	489.6	
Обед	Суп-рассольник	250	7.1	7,2	8,2	298.4	99
	Макаронны отварные	200	6.9	6.8	48.8	263.1	75
	Капуста тушеная с мясом ц/б	100	13.3	15,9	21.3	283	108
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/10	0	0	23.6	76	121

	Хлеб ржаной йодированный	56	4.3	2,25	35.5	221.3	
	Итого за обед		31.6	32.1	137.4	1141.8	
	Всего за день		54	55.2	229.8	1631.4	

День 5

Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	210/20/20	10.7	12.9	34.3	214	64
	Витушка	100	5.8	8.9	48.3	268	
	Компот их з/ф ассорти	200	4,5	0	4,6	7,8	122
	Итого		21	21.8	87.2	489.6	
Обед	Щи со свежей капустой	250	7,9	8.7	37.3	211.2	28
	Картофель отварной	180	3.4	17.5	36,4	248	52
	Рыба запеченная	100	14.6	5.1	0	280.1	89
	Кисель витаминизированный	200	0,4	0	17.8	158	118
	Хлеб ржаной йодированный	70	4.3	2.3	19.2	221.3	
	Итого за обед		33.6	33.4	142.6	1141.6	
	Всего за день		54.6	55.2	229.8	1631.4	

Неделя 2

День 1

Завтрак	Каша овсяная с маслом	200/20	4,2	16.1	49.1	265	181
	Чай с сахаром	180/15	0	0	18,2	76	123
	Печенье	35	7.7	1.5	10.0	9.6	
	йогурт	100	9.7	2.0	1.1	30.0	
	итого		19.8	19.6	78.4	489.6	
Обед	Суп «Полевой»	250	6.8	8.2	31	245	139
	Рис отварной	200	9.6	9,4	54.9	368	75
	Котлета свиная	100	12,1	14.7	11.8	270	105
	Компот из с/ф ассорти	200	0,4	0	4,6	78	122
	Хлеб ржаной йодированный	50	1,6	0,5	22,9	181.4	
	Итого за обед		34.2	35.6	151.4	1142.4	
	Всего за день		54	55.2	229.8	1632	

День 2

Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200/20	11.6	9,8	43,7	310	62
	Чай с сахаром и лимоном	200	6,1	10,3	31,1	100	117
	Булка масло сыр	100/15/15	3.7	5.0	14.4	72.5	
	итого		21.1	22.3	89.2	489	
Обед	Суп -рассольник	250	10.6	7.4	43.1	291	99
	Гречка отварная	184	6.9	6.8	40.0	249	106
	Куры отварные	100	10.2	16.4	0	333.6	187

	Сок яблочный натур	200	0,6	0	26,4	47,5	
	Хлеб ржаной йодированный	66	4,3	2,3	30,1	221,3	
	Итого за обед		32,9	32,9	140,6	1142,4	
	Всего за день		54	55,2	229,8	1632	

День3

Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	160/20/20	10	9,9	28,4	334	64
	Компот из з/ф ассорти	200	5,4	0	30,1	158	122
	Краусан	150	5,4	11,1	25,2	1,0	
	итого		20,8	21	84	489,6	
Обед	Щи со свежей капустой	250	7,6	12,5	22,6	245	28

капустой

	Картофель отварной	184	2,1	7	31,2	254	52
	Рыба запеченная	100	18,73	25,1	0	318,2	89
	минтай						
	Сок натуральный мультифрукт.	200	0,6	0	42,9	76	
	Хлеб ржаной йодир	66	1,6	0,5	22,9	108,5	
	Итого за обед		33,2	34,2	145,8	1142,4	
	Всего за день		54	55,2	229,8	1632	

День 4

Завтрак	Каша пшеничная с маслом и сахаром	160/20/20	10	9,9	28,4	334	64
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,3	76	123
	Булка	100	3,4	11,1	14,4	71,5	
	Итого		17,4	18,5	74	489,6	
Обед	Суп гороховый	250	14,1	9,2	14,2	318,4	139
	Плов с мясом ц/б	184	3,1	5,4	77,8	259,5	99
	Свекла тушеная	100	15,1	19,8	6,5	120,4	97
	Сок натуральный ананас	200	0	0	18,2	240	
	Хлеб ржаной йодир	66	14,3	2,3	30,1	234,2	
	Итого за обед		36,6	36,7	146,8	1142,5	
	Всего за день		54	55,2	229,8	1632	

День 5

завтрак	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	200/20/20	15,1	25,2	20,6	447,3	13
	Компот из св.фруктов	200	0,4	0	8,6	78	122
	Ватрушка с джемом	110	7,5	10,9	31,6	282,3	
	итого		23,8	24,1	96,4	489,6	
Обед	Борщ со св.капусты	250	11,9	12,7	34,3	374,3	252
	Картофель тушённый	180	9,6	11,5	7	115	52
	Биточки	100	3,4	3,6	32,6	261	105
	Хлеб пшеничный	70	5,3	3,25	40,0	215,6	
	Кисель фруктовый	200	0	0	19,5	90	118
	Итого за обед		30,2	31,1	133,4	1142,4	

	Итого за день		54	55.2	229.8	1632	
	Итого за завтраки		216.2	222.2	889.4	4896.2	
	Итого за обеды		324.4	329.8	1399.6	11424	
	Итого за 10 дней		540.6	552	2289	16319. 2	
	В среднем за 10 дней		54.06	55.2	228.9	1631.9 2	