

Утверждаю

Директора школы



С.В. Меркулова

2023 года

Меню школьной столовой МКОУ «Хомутовская СОШ»

Возрастная категория: 7-11 лет (группа продленного дня).

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Калорийность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/20/10	7.5	7.4	25.6	250.5	64
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/10	-	-	15.2	76	121
	Булка с маслом и сыром	100/10/10	2.4	18,3	68,3	320	1
	Итого за завтрак		9.9	10.7	44.2	353	
	Суп картофельный гороховый	200	14.9	13.9	23.3	199	34
	Макароны отварные	150	3.6	3.2	21.6	139	75
	Тефтеля	106	16	30.6	9.7	177	
	Хлеб ржаной йодированный	44	1.6	0.3	42.5	72.3	
	Какао на сгущенном молоке	200	0	6.1	52.7	218.5	117
	Итого за обед		36.1	36.3	156.8	1057.2	
	Плюшка	150	7.7	7.9	20.1	144.8	
	Кисель витаминизированный	200	0	0	13.5	90	118
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.55	234.8	
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645	
	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10,1	16.1	20,6	152.5	13

Суп с горохом	200	10,8	6,9	10,3	299	139
Плов с мясом ц/б	150	1,5	4,2	50,3	245	99
Свекла тушеная	60	7,9	9,1	0	125,0	97
Сок натуральный ананас	200	3,2	3,3	24	142	
Хлеб ржаной йодир	44	1,6	0,5	22,9	108,5	
Итого за обед		26,2	26,9	119,5	1058	
Оладьи со сгущенным молоком	100	2,9	4,0	24,9	131	401
Кисломолочный продукт	200	4,8	3,9	8,6	104	
Итого за полдник		7,7	7,9	33,5	235	
Всего за день		53,7	54,9	234,5	1645	
Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10,3	9,9	31,8	156,4	13
Компот из св. фруктов	200	0,4	0	8,6	78	122
Ватрушка с джемом	130	9,7	10,9	42,8	117,6	
итого		20,4	20,8	83,2	352	
Борщ со св.капустой	200	9,6	11,5	22,6	251,2	252
Картофель тушёный	150	8,3	9,4	10,9	301,6	52
Биточки	100	3,6	2,5	14,3	253,2	30
Хлеб пшеничный	44	2,6	2,8	22,2	128,5	
Кисель витамин.	200	0	0	67,3	90	118
Итого за обед		25,6	26,5	117,8	1058	
Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	
Вафли	200	2,7	4,7	30	167	
Итого за полдник		7,7	7,9	33,5	235	
Всего за день		53,7	54,9	234,5	1645	
Всего за завтраки		208,6	195,7	795	3176,7	
Всего за обеды		252,8	278,5	1217,2	10578,2	
Всего за полдни		77	79	335	2350	
Всего за 10 дней		538,4	553,2	2347	16105	