

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Витимская СОШ"
МО "Баунтовский эвенкийский район"
Золотуева.В.М.

2022-2023 гг.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов учащихся 5-11 классов

Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
День 1					
Каша манная с маслом	200	6,9	3,3	28,6	170,9
Хлеб (Батон)	50	20,9	15,8	12,8	99
Сыр	15	3,9	4,42	0	54,6
какао с молоком	200	2,3	2,2	16,8	96,7
Кондитерские изделия /фрукт	40/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		41,5	36,92	68,8	497,2
ОБЕД					
Суп из сайры	250	8,1	7,5	28,3	124,8
Макаронные изд с сыром	150/15	1,6	9,2	14,5	125
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		41,3	32,9	63	404,8
День 2					
Гуляш из говядины	50/50	16,9	15,12	21,16	389,6
Гречка с маслом	150/10	1,3	8	22,2	108
Напиток из шиповника	200	1	0,4	7,4	56
Хлеб 1 с	50/10	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские /фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		47,6	50,52	74,16	728,6
ОБЕД					
Суп гороховый	250	9,1	8,7	43,4	136,7
Перловка с маслом	150	1,3	8	22,2	108
Поджарка	33/15	16,98	15,12	21,16	389,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	55,8
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		48,18	47,62	113,26	789,1
День 3					
каша рисовая	200	4,6	5,08	0,28	223,3
Бутерброд с сыром	50/15	6,73	9,55	9,56	152,05
Напиток из ягоды	200	1,8	0,2	11,2	52,8
Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,9
Кондитерские изделия/фрукт	30	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		27,3	31,83	32,04	583,05
ОБЕД					
Рассольник	250	2,6	5,1	15,9	289,1
Гречка с маслом и сахаром	150	11,2	9,7	62,2	252,6
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
Итого		66,7	31	98,3	696,7

День 4	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Овощное рагу с мясом	200	22,8	7,8	0,65	259
Компот из кураги	200	1	0,4	7,4	56
Хлеб 1 с	50	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские /фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
Итого:		52,2	35,2	31,45	490
ОБЕД	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Суп картофельный с мясом	250	3,6	3,12	12,6	144
колбаса отварная	50/50	2,4	3,5	25,8	260,41
Макаронные отв с маслом	150	4,6	10,2	15,50	135
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		31,6	32,68	79,5	689,91
День 5	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
рыба запеченная с овощ	85/15	7,38	20,3	23,12	165,4
Рис с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
Горошек зеленый	30	0,8	0,1	2,5	16,5
Напиток из шиповника	200	1	0,4	7,4	56
Кондитерские изделия/фрукт	40	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		39,96	52,2	75,9	652,5
ОБЕД	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Борщ из св капусты	250	3,6	3,12	12,6	244
Плов с мясом	200	15	8,6	45,2	288
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		57,1	77,92	78	687
День 6	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
каша пшеничная	200	6,9	3,3	28,6	186,3
Кисель из ягод	200	0,57	0,07	27,09	99,9
Бутерброд с маслом	50/15	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		35,87	30,37	79,09	461,2
ОБЕД	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Суп вермишелевый	250	3,6	3,12	12,6	215
Картофельное пюре	180	2,3	2,8	15,2	96,2
Огурец солен /зел горошком	60	0,9	2,5	6	41,5
Чай с сахаром	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		60,9	24,61	54	507,7

День 7	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Запеканка творожрисов со сгущ	15/20	23,85	15,62	17,26	291,8
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
какао с молоком	200	2,3	2,2	16,8	96,7
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		54,55	44,82	57,26	563,5
ОБЕД	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Щи из св капусты с говяд туш	250	1,8	4,6	8,3	76,8
рыба запеченная с овощ	85/15	7,38	20,3	23,12	165,4
Рис с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
итого		33,46	45,1	71,41	636,8
День 8	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Картофель отварной с маслом	150	9	6,6	42,4	277,6
огурец солен с зел горошком	40/20	0,8	00	11,5	18,6
Сок	200	5,8	5	9,6	108
Хлеб	50/15	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		44	38,6	86,9	579,2
ОБЕД	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Суп гороховый	250	9,1	8,7	43,4	136,7
колбаса отварная	50/50	2,4	3,5	25,8	260,41
Макаронные отв с маслом	150	4,6	10,2	15,50	135
Чай с сахаром	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		38	38,6	104,98	687,11
День 9	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Котлета с/соусом	75/50	2,4	3,5	25,8	260,41
Перловка	150	1,3	8	22,2	108
Компот из с/ф	200	1	0,4	7,4	56
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		33,10	38,9	78,8	599,41
ОБЕД	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Рассольник	250	2,6	5,1	15,9	289,1
Гречка с маслом и сахаром	150/10	1,3	8	22,2	108
Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		35,8	29,3	58,3	523,1

День 10	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
суп молочный с макар-ми изд	250	9,3	5,8	29,6	187,4
Напиток ягодный	200	0,57	0,07	27,09	99,39
Бутерброд с сыром	50/15	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	7,5/0,4	11,2/0,1	10,6/15,4	76/57
итого		38,27	32,87	80,09	461,96
ОБЕД	Выход,г	белки	жиры	углеводь	Энерг.цен
Борщ из св капусты	250	3,6	3,12	12,6	244
Котлета с/соусом	75/50	2,4	3,5	25,8	260,41
Перловка с маслом	150	2,3	9	25,2	118
Чай с сахаром	200	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
итого		30,2	31,82	83,8	777,41