

"Утверждаю"

28.08.2023 г.

И.О. Директор МБОУ "Витимская СОШ"

Синицина, О.А.

2023-2024 гг.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов учащихся 5-11 классов						
Наименование блюда	Выход, гр	№ рецеп	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
<b>День 1</b>						
Каша манная с маслом	220	№390	6,9	3,3	28,6	251
Хлеб (Батон)	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
Сыр	15	№59	3,9	4,42	0	54,6
какао с молоком	200	№382	2,3	2,2	16,8	118,6
Кондитерские изделия /фрукт	40/150	№338	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>41,5</b>	<b>36,92</b>	<b>68,8</b>	<b>599,2</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход, гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Суп из сайры	250	№87	8,1	7,5	28,3	264,8
Макаронные изд с сыром	180	№688	1,6	9,2	14,5	176,5
Чай с молоком	200	№945	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>41,3</b>	<b>32,9</b>	<b>63</b>	<b>596,3</b>
<b>День 2</b>						
Выход, гр			белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Гуляш из говядины	100	№246	16,9	15,12	21,16	182,25
Гречка с маслом	180	№182	1,3	8	22,2	108
Напиток из шиповника	200	№54-1	1	0,4	7,4	56
Хлеб 1 с	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские /фрукт	30/150	№080	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>47,6</b>	<b>50,52</b>	<b>74,16</b>	<b>521,25</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход, гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Суп гороховый	250	№32	9,1	8,7	43,4	136,7
Перловка с маслом	180	№54-5	1,3	8	22,2	108
Котлета с/с	100	№608	16,98	15,12	21,16	260,41
Чай с сахаром	200	№376	0,2	0	13,7	55,8
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>48,18</b>	<b>47,62</b>	<b>113,26</b>	<b>659,91</b>
<b>День 3</b>						
Выход, гр			белки	жиры	углеводы	Эн.цен
каша рисовая	220	№182	4,6	5,08	0,28	223,3
Бутерброд с сыром	65	№3	6,73	9,55	9,56	152,05
Напиток из ягоды	200	№54-24	1,8	0,2	11,2	52,8
Яйцо вареное	50	№424	6,4	5,8	0,4	78,9
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	№065	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>27,3</b>	<b>31,83</b>	<b>32,04</b>	<b>583,05</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход, гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Рассольник	250	№94	2,6	5,1	15,9	289,1
Гречка с маслом и сахаром	180	№302	11,2	9,7	62,2	252,6
Чай с молоком	200	№945	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>Итого</b>			<b>66,7</b>	<b>31</b>	<b>98,3</b>	<b>696,7</b>
<b>День 4</b>						
Выход, гр			белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Овощное рагу с мясом	220	№321	22,8	7,8	0,65	359
Компот из кураги	200	№348	1	0,4	7,4	56

Хлеб 1 с	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские /фрукт	30/150	№074	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>Итого:</b>			<b>52,2</b>	<b>35,2</b>	<b>31,45</b>	<b>590</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Суп картофельный с мясом	250	№200	3,6	3,12	12,6	144
Гуляш из говядины	100	№246	2,4	3,5	25,8	182,25
Макаронные отв с маслом	150	№688	4,6	10,2	15,50	168,45
Чай с сахаром	200	№376	0,1	0	12,8	51,5
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>31,6</b>	<b>32,68</b>	<b>79,5</b>	<b>645,2</b>
<b>День 5</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
рыба запеченная с овощ	100	№486	7,38	20,3	23,12	165,4
Рис с маслом	180	№304	2,38	4,4	19,49	239,6
Горошек зеленый	30		0,8	0,1	2,5	16,5
Напиток из шиповника	200	№54-1	1	0,4	7,4	56
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	№80	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>39,96</b>	<b>52,2</b>	<b>75,9</b>	<b>652,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
Борщ из св капусты	250	№82	3,6	3,12	12,6	244
Плов с мясом	200	№265	15	8,6	45,2	288
Чай с молоком	200	№945	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>57,1</b>	<b>77,92</b>	<b>78</b>	<b>687</b>
<b>День 6</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
каша пшенная	220	№182	6,9	3,3	28,6	246,3
Кисель из ягод	200	№32	0,57	0,07	27,09	99,9
Бутерброд с маслом	65	№1	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	№074	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>35,87</b>	<b>30,37</b>	<b>79,09</b>	<b>521,2</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Суп вермишелевый	250	№111	3,6	3,12	12,6	265
Картофельное пюре	150	№312	2,3	2,8	15,2	137,25
Огурец солен /зел горошком	60		0,9	2,5	6	41,5
Чай с сахаром	200	№376	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>60,9</b>	<b>24,61</b>	<b>54</b>	<b>598,75</b>
<b>День 7</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Запеканка творож со сгуш	220	№237	23,85	15,62	17,26	291,8
Хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
какао с молоком	200	№382	2,3	2,2	16,8	118,6
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	№080	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>54,55</b>	<b>44,82</b>	<b>57,26</b>	<b>585,4</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Щи из св капусты с мясом	250	№88	1,8	4,6	8,3	148,35
рыба запеченная с овощ	100	№486	7,38	20,3	23,12	155,4
Рис с маслом	180	№304	2,38	4,4	19,49	209,35

хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
Чай с молоком	200	№945	1	0,4	7,4	56
<b>итого</b>			<b>33,46</b>	<b>45,1</b>	<b>71,41</b>	<b>668,25</b>
<b>День 8</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Картофель отварной с маслом	200	№333	9	6,6	42,4	277,6
огурец солен с зел горошком	40/20		0,8	00	11,5	18,6
Сок	200	№077	5,8	5	9,6	108
Хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	№074	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>44</b>	<b>38,6</b>	<b>86,9</b>	<b>579,2</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Суп гороховый	250	№32	9,1	8,7	43,4	136,7
Гуляш с/с	100	№246	2,4	3,5	25,8	182,25
Макаронные отв с маслом	150	№688	4,6	10,2	15,50	135
Чай с сахаром	200	№376	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>38</b>	<b>38,6</b>	<b>104,98</b>	<b>608,95</b>
<b>День 9</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Котлета с/соусом	100	№608	2,4	3,5	25,8	260,41
Перловка	180	№54-5	1,3	8	22,2	108
Компот из с/ф	200	№349	1	0,4	7,4	56
Хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	№065	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>33,10</b>	<b>38,9</b>	<b>78,8</b>	<b>599,41</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Рассольник	250	№94	2,6	5,1	15,9	289,1
Гречка с маслом и сахаром	180	№302	1,3	8	22,2	178,9
Чай с молоком	200	№945	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>35,8</b>	<b>29,3</b>	<b>58,3</b>	<b>623</b>
<b>День 10</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
суп молочный с макар-ми изд	250	№93	9,3	5,8	29,6	187,4
Напиток ягодный	200	№54-24	0,57	0,07	27,09	135,6
Бутерброд с сыром	65	№8	20,9	15,8	12,8	125
Кондитерские изделия/фрукт	30/150	№069	7,5/0,4	11,2/0,13	10,6/15,4	76/57
<b>итого</b>			<b>38,27</b>	<b>32,87</b>	<b>80,09</b>	<b>524</b>
<b>ОБЕД</b>	Выход,гр		белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
Борщ из св капусты	250	№82	3,6	3,12	12,6	178,75
Котлета с/соусом	100	№608	2,4	3,5	25,8	228,75
Перловка с маслом	180	№54-5	2,3	9	25,2	118
Чай с сахаром	200	№376	1	0,4	7,4	56
хлеб	50	№016	20,9	15,8	12,8	99
<b>итого</b>			<b>30,2</b>	<b>31,82</b>	<b>83,8</b>	<b>680,5</b>