"Утверждаю"
Директор МКОУ МСОШ №1
_____
Старостина В.В.

Примерное десятидневное меню
пищевые и ценности приготовляемых блюд
школьных завтраков и обедов 12-18 лет
в МКОУ МСОШ №1 2023 - 2024 год

№			наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)
№ страницы					Б	Ж	У	
727 с.496	1 день	завтрак	Блинчики с джемом п/ф	230	2,07	47,61	64,40	381,34
685с.477	понедельник		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								467,65
139с148		обед	Суп гороховый	250	*8,00*	*2,75*	*25,00*	*152,50*
333 с.272			Пельмени	180	*17,82*	*25,02*	*24,30*	*394,20*
685с.477			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	1,40	109,60
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
								846,21

	2 день	завтрак	Каша геркулесовая с маслом	230/3	9,67	11,44	26,93	249,22
	вторник		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								499,93
142 с.149		обед	Суп крестьянский	250	7,25	3,50	9,25	98,75
333 с.272			Макароны с маслом	180/5	7,23	42,74	45,94	253,76
			биточки в соусе	90	18,09	6,84	4,50	154,35
648 с.456			Сок	200	1,00	0,20	20,20	292,00
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
								1059,06

	Здень	завтрак	Лапша молочная	240/5	*8,67*	*47,60*	*26,68*	*236,60*
693 с625	среда		Какао с молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								529,40
139с148		обед	Суп рыбный	250	*9,75*	*0,75*	*9,25*	*79,50*
719 с491,574			Гречка с гуляшом	180/100	*22,66*	*7,88*	*35,48*	*303,52*
50 с. 93			Салат из капусты	100	1,50	1,70	7,20	50,20
638 с.451			Компот	200	*0,80*	*0,20*	*32,00*	*131,80*
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
								778,22

	4день							
	четверг	завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	230/4	7,15	14,34	31,08	283,15
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								533,86
130 с.143		обед	Суп верм, с мясом птицы	250	8,25	2,75	7,75	90,75
224 с.199	214 с.194,612		Пюре картофельное	180	3,78	1,44	26,46	135,00
			Котлета П/Ф рыбная	90	11,25	6,03	13,23	188,10
			Салат из свеклы/зел.гор	100	2,00	2,20	9,00	64,50
638 с.451			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
								777,86

	5 день							
160 с.159	пятница	завтрак	Каша манная с маслом	230/2	*5,07*	*8,32*	*37,73*	*205,86*
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								456,57
139с148		обед	Свекольник с мясом птицы	250	*8,50*	*8,25*	*19,25*	*182,50*
719 с491,574			Макароны с маслом	180/5	*7,23*	*42,74*	*45,94*	*253,76*
			Курица порцион	90	23,49	10,89	0,63	194,49
50 с. 93			Салат с капустой	100	1,50	1,70	7,20	50,20
638 с.451			Чай с лимоном	200/10	*0,42*	*0,21*	*22,26*	*86,31*
			Банан	100	*1,50*	*0,20*	*21,80*	*95,00*
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
								1075,46

	6день							
306 с.255	понедельн	завтрак	Блинчики с джемом п/ф	230	*2,07*	*47,61*	*64,40*	*381,64*
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								632,35
143 с.150		обед	Суп гороховый	250	*8,00*	*2,75*	*25,00*	*152,50*
509 с398			Пельмени	180	*17,82*	*25,02*	*24,30*	*394,20*
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
								846,21

693 с.481	7день	завтрак	Каша пшеничная молочная	240	*10,80*	*8,88*	*34,80*	*256,80*
	вторник		Какао с молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,64
								549,84
143 с.150		обед	Свекольник с мясом птицы	250	*8,50*	*8,25*	*19,25*	*182,50*
509 с398			Рис отварной с гуляшом	180/100	*19,06*	*6,80*	*46,82*	*330,70*
			Салат из св. капусты	100	*1,50*	*1,70*	*7,20*	*50,20*
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	292,00
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	67,80
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
								1073,80

335 с.272	8 день	завтрак	Каша рисовая с маслом	230/5	6,24	7,80	36,15	240,95
693 с625	среда		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								491,66
130 с.143		обед	Суп картофельный	250	3,25	2,75	23,50	126,50
509 с398			Макароны с маслом	180/5	7,23	42,74	45,94	253,76
			Курица порцион.	90	23,49	10,89	0,63	194,49
50 с. 93			Компот	200	0,80	0,20	32,00	131,80
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
								919,75
								1839,50

	9день	завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	230/5	*10,84*	*11,25*	*49,03*	*329,27*
	четверг		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								579,98
134 с.145		обед	Щи с мясом птицы	250	*5,25*	*8,25*	*5,50*	*116,25*
719 с491,574			Пюре картофельное	180	3,78	1,44	26,46	135,00
			Котлета П/Ф	90	12,96	9,36	7,20	164,70
			Салат из свеклы/зел.гор	100	2,00	2,20	9,00	64,50
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
								779,96

	10 день	завтрак	Каша гречневая с маслом	230/5	9,69	43,65	42,82	269,11
685с.477	пятница		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40
								519,82
124 с.140		обед	Рассольник	250	4,75	2,00	12,75	94,00
			Капуста тушеная с курицей	180	17,64	5,22	8,28	147,42
638 с.451			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60
			апельсин	100	1,50	0,20	21,80	95,00
								635,93
								2147,60
			Составила : зав.складом _____Жиглова М.Н					