

Утверждаю:

директор школы Аминова С.Н.

Приказ № 75/1

« 16 » августа 2024 г.



**Меню приготавливаемых блюд
МКОУ «Сибирякская СОШ»
Возрастная категория: 12-18 лет
(2024-2025 учебный год)**

		3 день					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	3,7	30,3	147,95	126 (Мг)
	Рыбу из лосося	180	2,3	8,6	23,6	194,2	54,8
	Картофель отварной	60	5,3	1,4	0,7	32,8	54,21
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	0,8	38,5	34,23
	Закусочная из творога	100	7,7	16,85	16,85	231,65	54,17
	Хлеб пшеничный	30	13,62	0,41	24,8	73,3	20,2
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,38	13,92	88,5	20,2
Итого за обед		340	27,85	77,97	119,77	815,7	200,2

Итоговая таблица (12-18 лет)

Номер дня	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1.	930	27,06	23,97	117,76	829,9
2.	830	26,74	25,66	116,18	785,26
3.	840	27,86	26,46	118,27	856,7
4.	930	26,77	27,35	117,05	769,64
5.	810	27,19	26,97	108,14	779,6
6.	855	28,46	27,21	116,07	751,43
7.	860	27,46	27,07	107,8	808,78
8.	830	27,55	27,98	111,75	797,95
9.	830	27,58	25,23	121,65	819,99
10.	850	26,75	27,13	117,62	801,54
Всего за 10 дней, г	8565	273,42	265,03	1152,29	8000,79
Среднее значение за один день, г	856,5	27,342	26,503	115,229	800,079

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Суп крестьянский с рисом	250	6,2	7,8	14,1	148	54-11с-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	9,9	10,6	2,3	190,2	54-1м-2020
	Макароны отварные	150	3,3	2,5	32,7	156	54-1г-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,66	15,54	90,7	379 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
	Итого	930	27,06	23,97	117,76	829,9	
2 день							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	9,15	16,58	190	104 (Мог.)
	Рагу из курицы	200	17,5	15,5	25,5	217,4	54-22м-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	348 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
	Помидоры свежие	100	1,0	0,2	10,0	102	
Итого за обед	Итого	830	26,74	25,66	116,18	785,26	
3 день							
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,4	3,7	30,3	167,05	120 (Мог.)
	Рагу из овощей	150	2,8	8,5	23,6	134,2	54-9г-2020
	Курица отварная	60	8,3	1,4	0,7	92,9	54-21м-2020
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Запеканка из творога	100	7,1	10,65	16,65	231,55	54-1т-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за обед		840	27,86	26,46	118,27	856,7	

День 4

Обед	Борщ со сметаной	250	0,75	5,2	5,3	23,57	82 (Мог.)
	Котлета рыбная с морковью	150	10,75	11,75	8,55	169,65	54-4р-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,4	33,4	208,7	54-6г-2020
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,61	4,09	16,98	130,52	42 (Мог.)
	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за день		930	26,77	27,35	117,05	769,64	

День 5

Обед	Суп гороховый	250	3,03	2,6	13,58	74,8	102 (Мог.)
	Капуста тушеная с мясом	200	16,1	18,8	23,2	347,1	54-10м-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,66	15,54	90,7	379 (Мог.)
	Винегрет	80	1	3,1	17,4	89,5	54-16з-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за день		810	27,19	26,97	108,14	779,6	

День 6

	Суп из овощей	250	2,2	6,5	17,35	64,23	99 (Мог.)
	Котлеты из курицы	100	14,4	13,3	10,1	227,1	54-5м - 2020
	Макароны отварные	150	3,3	2,5	32,7	156	54-1г-2020
	Соус красный основной	100	1,3	2,7	8,9	73,1	54-3соус-2020
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за день		855	28,46	27,21	116,07	751,43	

7 день

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	9,15	16,58	190	104 (Мог.)
	Гуляш из говядины	80,0	6,5	9,5	3,1	168,9	54-2м-2020
	Гречка отварная	150	0,57	1,24	9,3	87,2	302

							(Мог.)
	Салат картофельный с огурцами	100	5,61	4,09	16,98	130,52	42 (Мог.)
	Чай с лимоном	200	7,02	2,28	23,42	54,66	377 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за день		860	27,46	27,07	107,8	808,78	
День 8							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	6,2	5,8	38,75	111 (Мог.)
	Плов из курицы	200	17,3	15,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	15,91	48,12	46(Мог.)
	Какао с молоком	200	2,72	5,76	18,42	218,98	382 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за день		830	27,55	27,98	111,75	797,95	
День 9							
	Рассольник ленинградский	250	0,85	1,6	4,88	36,38	96 (Мог.)
	Жаркое домашнему	200	14,01	19,3	27,1	323	54-9м-2020
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,56	3,40	30,09	194,73	53 (Мог.)
	Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,16	88,38	
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за день		830	27,58	25,23	121,65	819,99	
День 10							
	Свекольник	250	5,60	11,26	29,93	33,05	54-12с-2020
Обед	Тефтели из говядины паровые	100	8,2	7,3	5,0	158,5	54-8м-2020
	Соус красный основной	70	3,3	2,7	8,9	73,1	54-3соус-2020
	Картофельное пюре	150	3,51	5,06	9,69	261,03	312(Мог.)
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349(Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,45	24,5	113	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
Итого за день		850	26,75	27,13	117,62	801,54	

