

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Сухая Лубна имени Мозгунова А.З. Липецкого муниципального района Липецкой области

УТВЕРЖДАЮ
директор школы МБОУ СОШ
с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.
Орлова Л.И.



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для одноразового питания обучающихся возрастных категорий учащихся 7-11 лет МБОУ СОШ с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.

2023 - 2024 год.

День первый
Неделя первая

№ реп.	Наименование блюд	Выхо д (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты (тк №10)	100	1.41	5.08	9.00	87.40
61	Щи из свежей капусты (тк № 14)	250/10	8.32	19.83	71.01	496.00
277	Гуляш из отварного мяса (тк № 24)	80/30	10.28	8.27	2.64	126.00
168	Каша гречневая рассыпчатая (тк №19)	150/5	5.91	9.31	24.84	209.53
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	200	0.44	0.02	28.04	114.13
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
	Апельсин	150	1.35	0.30	12.15	55.50
Итого:			29.70	48.94	159.56	1199.06

День второй
Неделя первая

№ реп.	Наименование блюд	Выхо д (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (тк №9)	100	1.08	6.16	3.46	73.72
98	Суп картофельный с вермишелью (тк № 17)	250	2.20	1.88	13.98	89.78
300	Цыплята отварные с соусом (тк № 27)	60/30	12.84	9.21	1.09	138.61
315	Рис отварной (тк № 32)	150/3	3.70	4.80	36.50	203.50
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
	Яблоко	220	0.86	0.78	21.69	102.06
Итого:			22.70	28.97	112.97	814.93

День третий
Неделя первая

№ реп.	Наименование блюд	Выхо д (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
33	Салат из свеклы (тк № 11)	100	1.42	6.08	8.36	93.90
80	Суп картофельный с пшеном (тк № 16)	250	2.18	2.84	14.29	91.50
242	Рыба отварная с соусом (тк №30)	80/30	10.87	4.01	2.53	90.00
321	Пюре картофельное (тк №33)	150	3.40	53.35	20.52	152.50
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	200	0.44	0.02	28.04	114.13
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.5
	Апельсин	130	1.17	0.26	10.53	48.10
Итого:			21.47	72.69	96.15	700.63

День четвертый
Неделя первая

№ реп.	Наименование блюд	Выхо д (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты (тк №10)	100	1.41	5.08	9.00	87.40
88	Суп гороховый (тк № 18)	250	2.21	2.44	16.10	185.80
204	Макаронные изделия отварные (тк № 20)	150/5	6.35	6.55	36.60	240.75
278	Бефстроганов из отварного мяса (тк №25)	60/60	15.51	12.43	3.29	187.00
373	Компот из свежих яблок (тк №39)	200	0.24	0.01	27.83	113.60

1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
	Кондитерские изделия	40	0.32	0.04	31.92	130.40
	Яблоко	200	0.82	0.75	20.64	97.20
Итого:			28.85	33.43	157.26	1152.65

День пятый

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (тк №9)	100	1.08	6.16	3.46	73.72
80	Суп картофельный с крупой (греча) (тк № 16)	250	2.03	1.68	15.65	82.17
300	Цыплята отварные с соусом (тк № 27)	60/30	12.84	9.21	1.09	138.61
64	Рагу овощное (тк №34)	150	3.76	5.10	14.65	122.20
374	Компот из апельсинов (тк №38)	200	0.45	0.10	33.99	138.60
	Кондитерские изделия	60	2.88	2.84	40.55	204.56
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			25.03	31.22	121.27	870.36

День первый

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты (тк №10)	100	1.41	5.08	9.00	87.40
76	Рассольник Ленинградский (тк №15)	250/10	5.72	8.35	13.17	152.00
247	Рыба тушеная в томате с овощами (тк № 29)	60/40	5.74	2.89	1.54	55.00
315	Рис отварной (тк № 32)	150/3	3.70	4.80	36.50	203.50
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	180	0.40	0.02	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
	Апельсин	160	1.44	0.32	12.96	59.20
Итого:			20.40	27.59	110.29	770.32

День второй

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (тк №9)	100	1.08	6.16	3.46	73.72
56	Борщ (тк №12)	250/10	1.61	4.84	10.93	93.75
51	Жаркое по-домашнему (тк №28)	230	19.02	17.23	20.05	322.60
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.5
	Яблоко	220	0.86	0.78	21.69	102.06
Итого:			24.59	35.15	92.38	799.39

День третий

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						

33	Салат из свеклы (тк № 11)	100	1.42	6.08	8.36	93.90
88	Суп гороховый (тк № 18)	250	2.21	2.44	16.10	185.80
300	Цыплята отварные с соусом (тк № 27)	60/30	12.84	9.21	1.09	138.61
168	Каша гречневая рассыпчатая (тк № 19)	150/5	5.91	9.31	24.84	209.53
374	Компот из апельсинов (тк №38)	200	0.45	0.10	33.99	138.60
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
	Апельсин	180	1.62	0.36	14.58	66.60
Итого:			26.44	33.63	110.84	943.54

День четвертый

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (тк №9)	100	1.08	6.16	3.46	73.72
58	Свекольник (тк № 13)	250/10	2.04	5.00	14.10	109.75
104	Тефтели рыбные (тк № 23)	100	27.12	7.78	6.45	206.50
315	Рис отварной (тк № 32)	150/3	3.70	4.80	36.50	203.50
373	Компот из свежих яблок (тк №39)	200	0.24	0.01	27.83	113.60
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
	Кондитерские изделия	40	2.72	10.92	24.84	206.8
	Яблоко	220	0.86	0.78	21.69	102.06
Итого:			39.75	41.58	146.75	1126.43

День пятый

Неделя вторая

№	Наименование блюд	Выход	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
Обед						
98	Суп картофельный с вермишелью (тк №17)	250	2.20	1.88	13.98	89.78
282	Котлеты с соусом (тк №50)	80/30	17.68	19.36	22.35	334.51
336	Капуста тушеная (тк №35)	150	3.11	4.86	14.14	112.63
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	200	0.44	0.02	28.04	114.13
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.5
	Апельсин	220	1.98	0.44	17.82	81.40
Итого:			27.40	32.69	108.21	842.95