

Директор МКОУ СОШ пгт. Приморский

«Утверждаю»

А.А. Сундуй



Приказ № 21/1-А от 31/08/2023 г.

Основное 10-дневное цикличное меню(завтраки) МБОУ СОШ пгт. Приморский для организации питания обучающихся в возрасте от 12 лет и старше (осень-зима)

Первый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	руб	ийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	332	Макароны отварные	250	12,00	209,9	7,14	0,74	25,6
	2 блюдо	591	Гуляш из свинины	100	26,00	184	12,44	9,24	12,56
	Салат	45	Консервированная кукуруза	50	10,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с лимоном	200	4,00	28	0,02	0,1	14
	Свежие фрукты	338	Яблоко	100	15,00	47	0,4	0,3	10,3
Итого за				750	85	335,75	24,59	14,68	67,21

Второй день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Каллор ийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	694	Картофельное пюре	250	17,00	164,7	3,67	5,76	24,53
	2 блюдо	591	Гуляш из говядины	150	40,00	168,2	19,72	17,89	4,76
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	200	2,50	46,292	0,133	0,005	12,19
	Закуска		Кондитерское изделие(печенье)	100	22,50	109,8	1,77	1,41	22,5
завтрак				750	85,00	239,79	23,953	18,595	17,6

Третий день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	руб	ийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	304	Плов из курицы	300	36,50	224,6	4,76	7,85	2,35
	Закуски	3	Бутерброд с маслом и сыром	100	41,50	164,9	7,8	8,9	18,5
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с лимоном	200	4,00	28	0,02	0,1	14
Итого за завтрак				750	85,00	442,8	16,68	17,55	35,5

Четвертый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Каллор ийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	4	Гречка	250	14,00	245,1	4,41	6,96	46,32
	Салат	45	Салат из свежих овощей	60	5,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	2 блюдо	608	Котлета мясная	60	33,00	183	12,44	9,24	12,56
	Соус	587	Томатный соус	50	3,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	200	2,50	46,292	0,133	0,005	12,19
	Закуска		Кондитерское изделие(вафли)	80	24,50	109,8	1,77	1,41	22,5
Итого за завтрак				750	85,00	712,39	23,833	25,515	102,42

Пятый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	2 блюдо	436	Капуста тушенная с овощами	250	36,00	326,2	9,78	14,1	19,88
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	22,00	94,2	0,04	0,1	24,76
	Горячий напиток	943	Чай с лимоном	220	4,00	94,2	0,04	0,1	24,76
	Закуска		Кондитерское изделие(печенье)	80	20,00	109,8	1,77	1,41	22,5
Итого за завтрак				800	85,00	649,7	15,73	16,41	92,55

Шестой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	4	Рис	180	10,00	245,1	4,41	6,96	46,32
	2 блюдо	591	Гуляш из курицы	90	18,00	168,2	19,72	17,89	4,76
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Закуска		Кондитерское изделие(вафли)	35	11,50	109,8	1,77	1,41	22,5
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	200	2,50	28	0,02	0,1	14
	Свежие фрукты	338	Яблоко	100	15,00	47	0,4	0,3	10,3
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за завтрак				855	85,00	717,6	30,46	27,46	123,29

Седьмой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	332	Макароны отварные	200	7,00	209,9	7,14	0,74	25,6
	2 блюдо	304	Куриная голень запеченная	100	29,50	230	26,2	13,8	0,2
	Соус	587	Томатный соус	50	3,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,50	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	693	Какао с молоком	200	8,00	177,56	4,62	4,02	43,8
	Закуска		Кондитерское изделие(печенье)	35	10,00	109,8	1,77	1,41	22,5
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за завтрак				835	85,00	688,31	44,36	24,37	121,61

Восьмой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	694	Картофельное пюре	150	11,00	164,7	3,67	5,76	24,53
	2 блюдо	462	Тефтели мясная	60	28,00	191,33	8,8	13,06	9,66
	Соус	587	Томатный соус	50	3,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,50	25,3	4,1	0,7	0,65
	Мучные изделия	40	Блины со сгущенкой	80	13,00	418	9,07	25,33	38,49
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	200	2,50	28	0,02	0,1	14
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за завтрак				790	85,00	808,28	22,52	42,89	91,66

Девятый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	2 блюдо	436	Жаркое с курицей	200	38,00	326,2	9,78	14,1	19,88
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65

Завтрак	Свежие фрукты	338	Яблоко	100	15,00	47	0,4	0,3	10,3
	Горячий напиток	943	Чай с лимоном	220	4,00	28	0,02	0,1	14
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за завтрак				770	85,00	520,7	14,34	15,3	69,59

Десятый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Каллорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гарнир	694	Рис	200	12,00	164,7	3,67	5,76	24,53
	2 блюдо	694	Биточки мясные	70	39,50	444,49	11,64	5,07	3,1
	Соус	587	Томатный соус	50	3,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	200	2,50	94,2	0,04	0,1	24,76
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за завтрак				770	85,00	709,64	16,31	9,57	57,37

