

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Теплогорская основная общеобразовательная школа"



Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50
54-11г-2020	Тефтели из говядины паровые	100	11,76	8,40	6,58	148,54
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	28,66	27,20	101,48	765,14
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,36	23,88	5,28	309,36
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	29,86	34,68	109,08	868,06
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158,3
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,55	6,55	7	121,44
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	27,55	22,25	107,90	741,84
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,9	11,7	98,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,50
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,00	28,50	121,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		750	33,13	16,50	115,85	744,90
Пятница, 1 неделя						
Обед						

54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
пром	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за обед		810	30,10	18,00	111,10	726,40
Понедельник, 2 неделя						
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50
пром	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	39,32	26,37	125,82	898,12
Вторник, 2 неделя						
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	16,56	13,44	3,96	203,28
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,30	4,30	6,20	68,50
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	30,06	28,64	98,86	773,28
Среда, 2 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,9	11,7	98,9
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	200	23,90	20,20	31,50	403,30
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		700	32,70	26,90	94,80	751,50
Четверг, 2 неделя						
Обед						
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Банан	150	2,30	0,00	33,60	143,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	37,00	13,50	133,80	804,30
Пятница, 2 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6м-2020	Биточки из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	28,00	116,00
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50
пром	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		870	29,32	27,87	104,22	785,12
Средние показатели за обед		787	29,60	24,58	109,37	780,14