

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Теплогорская основная общеобразовательная школа"



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Л.И. Чебыкина/

Приказ от 01.2025 №01 - ОД

Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 5-9 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,90	8,70	57,00	350,00
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		850	31,36	30,70	116,98	869,44
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	2,2	6,1	13	115
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
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		870	31,56	37,68	124,38	961,86
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,1	7,6	31,6	211,1
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		910	30,65	25,15	119,40	825,74
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,6	31,60	211,10
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		910	36,53	24,40	121,55	841,20
Пятница, 1 неделя						
Обед						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,9	4,2	20,6	163,9
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
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		910	36,20	22,10	128,3	844,70
Понедельник, 2 неделя						
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,90	8,70	57,00	350,00
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		870	34,82	23,47	134,42	894,92
Вторник, 2 неделя						
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,6	31,6	211,10
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		870	32,90	32,70	97,00	803,30
Среда, 2 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	250	29,9	25,20	39,4	504,10
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		800	39,10	33,20	105,6	877,00
Четверг, 2 неделя						
Обед						
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7
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		910	44,20	16,7	145,7	916,6
Пятница, 2 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	2,2	6,1	13	115
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,1	7,6	31,6	211,1
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		945	30,82	31,47	109,20	854,32
Средние показатели за обед		884	35,21	28,29	120,04	873,87