

Согласовано:
Директор МКОУ "Средневасюганская СОШ"_____
Ненастьяев А.С..
31.08.2023г.



Примерное меню горячего питания для детей с 5 по 11 класс

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,1	11,3	33,5	260
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
1,3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/15	2,6	4,6	29,3	169
338	Фрукты св.	100	0,62	62	15,9	73
Итого			9,39	77,92	93,7	562

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
268	Котлета мясная	100	16,98	14,49	8,65	220,18
128	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			25,35	16,71	74,05	535,98

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
303	Каша пшенная	200	8,31	13,12	37,63	303
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
1,3	Хлеб с маслом	30	1,98	8,5	15	75
338	Фрукт св.	100	0,62	62	15,9	73
Итого			14,99	87,16	86,11	569,6

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
306	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,74	17,76

382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
1,3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/15	2,6	4,6	29,3	169
Итого			21,81	31,12	51,27	573,29

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
73	Суп-пюре картофельный с сухариками	200/15	4	6	27	211
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
424	Бутерброд с шоколадной пастой	40/20	5,5	8,11	12,14	145
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			18,3	18,87	92,91	580,4

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
174	Каша из геркулеса	210	7,4	9,6	39,6	275
348	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,60	115
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,5	8,11	12,14	145
338	Фрукт	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			14,3	18,38	94,53	608

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
259	Жаркое по домашнему	200	32,4	27,6	31,4	496
376	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,00	60
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	58
Итого			34,45	27,85	58,48	614

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
303	Каша пшеничная	200	8,20	8,60	39,60	273,80
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	150,8
	Хлеб	50	4,10	0,60	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			17	13,36	93,37	603,4

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
---	--------------------	---------	---------	--------	------------	------

265	Пов из говядины	150	23,64	21,09	15,09	344,54
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	50	4,10	0,60	21	105,8
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			28,43	22,33	66,28	583,34

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
124	Суп-пюре с сухариками на молоке с маслом и су	200/30	4,00	6,00	27,00	211,00
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Бутерброд на ботоне с шоколадной пастой	40/20	5,50	8,11	12,14	145,00
338	Фрукты	1 шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого			14,2	18,27	71,91	547,6