

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Жилетовская СОШ»

Т.М. Климова
 Т.М. Климова
 19 августа 2023 г.

МКОУ «Жилетовская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десятидневное меню обедов для учащихся школы на 2023-2024 учебный год
 (на 20 рублей с родительской доплатой)

№ рецептуры	Меню	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Понедельник (1-ый день)						
35	1. Суп вермишелевый	250	2	1,82	16	84,37
243	2. Сосиска отварная	30	6,69	19,84	1,2	227
304	3. Рис отварной	100	8,73	14,61	50	135
685	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
574/576	5. Хлеб	30/30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого						576,5
Вторник (2-ой день)						
40	1. Суп овощной со сметаной	250/10	4,7	2,6	7,72	77
340	2. Омлет	90	9	15	1,7	179
685	3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
574	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого						386,2
Среда (3-ий день)						
110	1. Борщ со сметаной	250/10	0,9	6,4	72,8	111
204	2. Макароны отв. с сыром	100/10	4,88	4,41	17,65	130,8
859	3. Компот	200	0,2	0,4	9,4	43,4
574	4. Хлеб	30/30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						488
Четверг (4-ый день)						
200	1. Суп картофельный	250	6,15	32,3	20,4	140,8
498	2. Котлета куриная	30	6,4	6,4	0,4	169,8
302	3. Каша гречневая	100	0,38	64,16	0,62	581,38
685	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
576	5. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						1022,18
Пятница (5-ый день)						
38	1. Суп картофельный с рыбой	250	7	1,87	9,13	110,6
1137	2. Блины	65	5,26	3	27,1	210,6
685	3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
574	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						451,4

Понедельник (6-ой день)						
196	1. Суп рисовый	250	6,18	3,3	14,65	113
219	2. Сырник с повидлом	50/10	5,1	3,82	13,5	104
685	3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
576	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						347,2
Вторник (7-ой день)						
187	1. Щи из св. капусты со сметаной	250/10	6,35	2,15	4,35	84,1
304	2. Рис отварной	100	2,4	3,5	24,2	135
261	3. Печень тушенная	50	5,25	2,15	1,8	48,1
859	3. Компот	200	0,2	0,4	9,4	43,4
574	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						378,4
Среда (8-ой день)						
35	1. Суп картофельный с фасолью	250	2	1,82	16	84,37
204	2. Макароны отв. с сыром	100/10	4,88	4,41	17,65	130,8
685	3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
576	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						385,97
Четверг (9-ый день)						
192	1. Суп гороховый	250	6,15	32,3	20,4	140,8
243	2. Сосиска отварная	30	6,69	19,84	1,2	227
302	3. Каша гречневая	100	0,38	64,16	0,62	581,38
685	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
576	5. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						1079,38
Пятница (10-ый день)						
96	1. Рассольник со сметаной	250/10	0,85	1,6	4,87	36,37
1137	2. Блины	65	5,26	3	27,1	210,6
685	3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
574	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						358,17

Сборники рецептов: Цыганенко В.А., Слобнов А.И., Лапшина В.Т., Могильный М.П., Мостовая Л.А.

Зав. производством школьной столовой _____



М.А. Безменова