

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Жилетовская СОШ»

Е.М.Климова

2023 г.



МКОУ «Жилетовская средняя общеобразовательная школа»

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

№ рецензуры	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
688	3. Макароны отварные	100	8,71	9,3	57,93	336,5
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						778,07
Вторник (2-ой день)						
40	1. Суп овощной со сметаной	250/10	4,7	2,6	7,72	77
340	2. Омлет	60	4	6,68	0,76	119,4
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						326,6
Среда (3-ий день)						
93	1. Борщ	250	1,3	4,37	6	68,5
608	2. Котлета мясная	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	5. Хлеб	30/30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						503,5
Четверг (4-ый день)						
200	1. Суп картофельный	250	6,15	32,3	20,4	140,8
1137	2. Блины	65	5,26	3	27,1	210,6
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:						481,6
Пятница (5-ый день)						
38	1. Суп картофельный с рыбой	250	7	1,87	9,13	110,6

204	2. Макароны отв. с сыром	100/5	2,45	2,22	8,9	66
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:						306,8
Понедельник (6-ой день)						
196	1. Суп рисовый	250	6,18	3,3	14,65	113
679	2. Каша гречневая с маслом и сахаром	100/10/5	6,69	19,84	1,2	227
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:						470,2
Вторник (7-ой день)						
187	1. Щи из св.капусты со сметаной	250/5	6,35	2,15	4,35	84,1
304	2. Рис отварной	100	2,4	3,5	24,2	135
419	3. Соус томатный	50	0,4	1,64	2,3	25,95
859	4. Компот	200	0,2	0,4	9,4	43,4
574	5. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						356,2
Среда (8-ой день)						
35	1. Суп картофельный с фасолью	250	2	1,82	16	84,37
204	2. Макароны отв. с сыром	100/5	2,45	2,22	8,9	66
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:						280,57
Четверг (9-ый день)						
192	1. Суп гороховый	250	6,15	32,3	20,4	140,8
265	2. Плов	120	11,3	9,3	11,17	171,4
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:						401,8
Пятница (10-ый день)						
96	1. Рассольник со сметаной	250/5	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