

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 10 " августа 2024

Согласованно:

директор МБОУ СОШ № 1

г. Троицка

Тетехина Д.А.

" 10 " августа 2024 г.

Десятидневное меню - обед
с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1-й день

129	Суп с рисом из мяса (говядина, курица)	250	7,57	11,46	19,71	213,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,220	3,940	19,070	127,500
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		760	24,00	28,45	93,29	681,50

2-й день

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43
129	Рассольник со сметаной из мяса (говяд, кур.)	250/10	7,57	11,46	19,71	213,00
	Яйцо вареное	40	0,950	4,450	3,850	48,000
279	Макаронные изделия отварные с м/сл	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		765	21,10	29,66	121,05	677,67

3-й день

131	Суп картофельный с мясом (курица, говядина)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		750,00	32,48	43,05	102,67	930,55

4-й день

стр563сб						
1996	Овощи (помидора, огурец)	60-70	0,660	0,120	2,280	41,000
138	Суп гороховый из мяса (говядина, курица)	250	5,97	8,99	24,23	280,00
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,98	15,12	21,17	201,60
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		740,00	27,01	24,89	92,37	677,60

5-й день

110	Борщ со сметаной (говядина, курица)	250	9,70	23,90	15,50	315,00
310	Рыба запеченая	90	29,01	11,16		293,30
279	Макаронные изделия отварные с м/с	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		750	48,93	44,79	112,92	935,97

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

6-й день

131	Суп картофельный с рыбными консервами (рыба)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
279	Макаронные изделия отварные с м/с	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	29,43	37,68	110,89	860,87

7-й день

401	Суп гороховый из мяса (говядина, курица)	250	5,970	8,990	24,230	280,000
465	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
591	Рис отварной	150	2,440	3,940	25,650	194,250
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	30,22	36,20	106,79	954,55

8-й день

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,700	23,900	15,500	315,000
t25c513	Сельдь соленая	30-40	5,22	7,13	0,00	75,20
472	Картофельное пюре с м /сл	150/5	6,525	10,875	33,000	134,170
591	Кисель из концентрата	200	0,200	0,040	25,400	52,000
5045	Хлеб ржаной	60	4,03	0,79	35,57	112,80
	Итого:	705	25,68	42,73	109,47	689,17

9-й день

263	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,776	11,040	30,150	244,000
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	22,20	28,02	103,73	712,50

10-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,080	4,320	5,880	54,000
120	Щи из св.капусты со сметаной (говядина, кур.)	250/10	4,138	6,138	22,487	299,000
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,980	15,120	21,170	201,600
627	Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,050	61,000
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	740	25,598	26,238	94,23	709,600