

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Витимская СОШ"

МО "Баунтовский эвенкийский район"

Золотуева.В.М.

2022-2023 гг.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов учащихся 5-11 классов						
№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	День 1					
	Каша манная с маслом	220	9	6,3	28,6	235
	Хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6
	Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56
	Фрукт	100	0,58	0,58	27,9	99,39
	итого		34,96	27,5	76,7	543,99
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп картофельный	250	3,6	3,12	12,6	144
	Сосиска отварная	50	3,89	2,8	18,9	109,5
	Макаронные изд отв с маслом	150/10	1,3	8	22,2	108
	огурец соленный	40	0	0	2	31
	Чай с сахаром	200	0	0,65	21,34	88,9
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		50,59	46,17	102,64	679,4
	День 2	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	колбаса отварная	30	16,9	15,12	21,16	389,6
	Макаронные изд отв с маслом	180/10	1,3	8	22,2	128
	Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56
	Хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
	итого		47,6	50,52	74,16	748,6
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	Суп вермишелевый	250	2,31	9,71	9,89	117
	Гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	251,6
	Чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	Кондитерские изделия	15	5,2	6,1	4,6	58,2
	итого		58,81	56,11	110,99	680,6
	День 3	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Эн.цен
	каша рисовая	220	4,6	5,08	0,28	225,6
	яйцо отварное	1	4,6	5,08	0,28	62,8
	какао	200	2,3	2,2	16,8	96,7
	хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	Фрукт	100	0,4	0,13	15,4	57
	итого		32,8	28,29	45,56	541,1
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп гороховый	250	9,1	8,7	43,4	136,7
	гуляш в соусе	50/50	7,38	20,3	23,12	165,4
	Перловка	150	9,3	8,7	57,2	257,2

	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		67,68	69,3	162,12	808,8
	День 4	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	рыба запеченная с овощ	75/15	21,8	6,5	0,25	252
	рис с маслом	180	3,6	1,2	29,9	221
	напиток шиповника	200	0,57	0,07	27,09	99,39
	хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
	итого		54,37	34,77	80,64	747,39
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	Борщ из св капусты	250	1,4	0,8	7,3	109,5
	колбаса отварная	30	3,89	1,62	9,95	89
	картофельное пюре	150	3	4,4	20,04	290,9
	Зеленый горошек	40	0	0	2	31
	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	99
	итого		51			
	День 5	Выход,гр	9	38,82	71,29	675,4
	жаркое по домашнему	220	16,9	15,12	21,16	399
	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6
	Кисель из ягод	200	0,57	0,07	27,9	99,39
	Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
	хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	итого		49,35	46,61	72,46	727,99
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	Рассольник	250	2,6	5,1	15,9	289,1
	Котлета мясная	50/50	2,4	3,5	25,8	260,41
	Гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	251,6
	компот из с/фр	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		57,1	49,3	131,9	1055,11
	День 6	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	каша пшениная	220	6,9	3,3	28,6	210
	Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56
	фрукт	100	0,4	0,13	15,4	57
	хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	колбаса отварная	20	3,89	1,62	9,95	89
	итого		33,09	21,25	74,15	511
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп гороховый	250	9,1	8,7	43,4	136,7
	плов с мясом	200	9	6,6	42,4	277,6
	огурец соленый	30	0	0	2	31
	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		60,9	47,3	120,8	699,3
	День 7	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	сосиска отварная	50	22,2	12,8	1,5	177
	лапша с маслом	180	2,38	4,4	19,49	259
	Напиток из ягод	200	1	0,4	7,4	56

	Кондитерские изделия	40	7,5	11,2	10,6	76
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого		53,98	44,6	51,79	667
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	щи из свежей капусты	250	1,8	4,6	8,3	76,8
	Поджарка	33/15	16,98	15,12	21,16	389,6
	Перловка	150	9,3	8,7	57,2	257,2
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	итого		69,98	60,02	125,06	973,1
	День 8	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	каша геркулесовая	220	6,9	3,3	28,6	189,3
	яйцо отварное	1	4,6	5,08	0,28	62,8
	какао с молоком	200	2,3	2,2	16,8	96,7
	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6
	хлеб	47	20,9	15,8	12,8	99
	итого		38,18	30,8	58,48	502,4
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	Борщ из св капусты	250	1,4	0,8	7,3	109,5
	Макаронные изд отв с маслом	150	2,38	4,4	19,46	239,6
	Чай с Молоком	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		46,58	37,2	59,76	603,1
	День 9	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	плов с мясом	200	9	6,6	42,4	277,6
	Сок	200	0,1	0	12,3	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	Кондитерские изделия	30	7,5	11,2	10,6	76
	итого		37,5	33,6	78,1	504,1
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп картофельный	250	3,6	3,12	12,6	144
	Гуляш с соусом	50/50	20,62	18,89	88,3	448
	Гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	251,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		75,42	62,31	196,5	1093,1
	День 10	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп молочный с макар-ми изд	250	9,3	5,8	29,6	199,3
	Компот из с/фруктов	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сыр	15	3,48	4,48	0	34,2
	Кондитерские изделия	40	7,5	11,2	10,6	76
	итого		41,28	37,28	65,8	460
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	Щи из св капусты	250	9,1	8,7	43,4	136,7
	рыба запеченная с овощ	75/15	7,38	20,3	23,12	165,4
	Рис с маслом	150	9,3	8,7	57,2	451,4
	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	94	41,8	31,6	25,6	198
	итого		68,58	6907	156,72	1007,5