

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мамонтовская
средняя общеобразовательная
школа»



Н.В. Гроо

«20» августа 2024г.

Примерное 10 - дневное меню
для обучающихся 2-ой смены
(2 А,Б,Г,Д,3 А,Б,Г,Д, 4 А,Б кл)
МБОУ «Мамонтовская СОШ»
в 2024- 2025 учебном году

№ рец	Наименование блюда Продукты	Масса Порции в г.	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛЛ
	День 1-ый					
132	1.Рассольник «Ленинградский»	250	3	4,5	20,1	135
508	2.Каша гречневая	200	6	9,4	31	240
587	3.Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
495	4.Котлета куриная	100	32,4	5,9	0,5	187
648	5.Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118
	6.Хлеб	50	7	4	30	150
101	7. Помидор свежий порционно	100	1	0	4	84
						958
	День 2-ой					
124	1.Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
96	2. Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
433	3. Мясо тушенное в соу	100	15,3	5,9	3,9	132
508	4. Каша перловая	200	5,8	12,2	41,4	306
685	5.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	6.Хлеб пшеничный	50	7	4	30	150
						811
	День 3-ий					
140	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120
520	2.Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252
494	3.Голень запеченная	150	28,5	22,95	0,9	322,5
	4. Сок	200	1,4	0	25,6	108
	5.Хлеб	50	7	4	30	150
	6.Кукуруза	100	2,87	0,6	9,9	57,8
						1010,3
	День 4 -ый					
157	1.Солянка сборная мясная	250	14,5	11,2	4,6	178
492	2.Плов с курицей	200	14,8	14,8	27,2	308
686	3.Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
100	5.Огурец в нарезке	100	0,48	0,06	1,5	8,4
						704,4
	День 5-ый					
149	1.Суп с крупой	250	3,4	18,8	21,6	272
508	2.Каша гречневая	200	6	9,4	31	240
413	3.Сосиски отварные в/с, ГОСТ	65	8,69	22,84	1,8	247,15
693	4.Какао с молоком	200/15	4,9	5	32,5	190
97	5.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
	6.Хлеб	50	7	4	30	150

						1155,15
	День 6-ой					
109	1.Борщ	250	1,7	5,1	13,1	121
333	1.Макаронны с сыром	220/15	10,8	12,34	42,6	334
96	2. Масло сливочное	15	0,01	8,3	0,06	77
685	3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	4.Хлеб	50	7	4	30	150
						740
	День 7-ой					
139	1.Суп картофельный с «бобовыми»	250	6,2	5,6	22,3	167
433	2. Мясо тушенное	100	15,3	5,9	3,9	132
508	3. Каша перловая	200	5,8	12,2	41,4	306
692	4.Кофейный напиток на молоке	200/15	2,5	3,6	28,7	152
97	5.Сыр порционно	15	4	4	4,1	56
	6. Хлеб	50	7	4	30	150
						963
	День 8-ой					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,8	4	17	116
512	1.Рис припущенный	200	5,2	7,6	53	310
371	2.Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84
685	3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	4.Зеленый горошек	100	5,2	0,9	6,8	72
	5.Хлеб	50	7	4	30	150
						790
	День 9-ый					
124	1.Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
436	2.Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
	2.Солёный огурец	100			3	12
648	4.Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118
	5.Хлеб	50	7	4	30	150
						618
	День 10-ый					
142	1.Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	4,9	14,3	110
330	2.Пюре гороховое	200	19,6	2	46,6	286
413	3.Сосиски отварные в/с, ГОСТ	65	8,69	22,84	1,8	247,15
639	4.Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	5.Хлеб	50	7	4	30	150
101	6. Помидор свежий порционно	100	1	0	4	84
						1001