

Утверждаю

Директор



МОУ «Кировская СОШ»

09 января 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ

(94,76 рублей в день для учащихся 5 – 11 классов)

Двухнедельное меню

Возрастная категория: от 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	6,06	7,76	13,02	148,2	
	Греча отварная с маслом	200	7,5	10,35	4,4	267	
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог		840	33,91	30,16	77,62	842,55	
День 2							
Обед	Суп борщ	250	2,2	5,5	14,7	121	№ 110 С.131 2004г.
	Картофель отварной с маслом	200	4,1	4,9	27,2	177	
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 С.42
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50

	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог		840	27,35	22,95	103,9	739,45	
День 3							
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	250	17,8	9,8	21,6	250	
	Макароны отварные	200	7,1	4	43,2	245	
	Тефтели мясные	100	8,32	16	16,96	179,2	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог		840	38,02	30,3	143,86	946,8	
День 4							
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,9	3,0	8,0	71	№124 С.140 2004г.
	Суфле рыбное	100	15,5	11,55	15,7	228,75	№90 С.97
	Рис отварной	200	4,8	4,2	49,0	262	№511 С.399
	Шиповник	200	0,6	-	15,8	63	№705 С.485 2004
	Хлеб	90	4,6	0,5	29,5	140,6	

	пшеничный						
Итог о		840	27,4	19,25	118	765,35	
День 5							
Обед	Свекольник	250	5,18	12,72	13,85	195,24	
	Пюре картофельное	200	4,1	4,9	27,2	177	
	Гуляш	100	14,9	15,7	4,7	221	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог о		840	28,88	33,82	93,15	804,84	
День 6							
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.
	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271- 2004г.
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог о		840	26,65	21,95	97,6	694,35	

День 7							
Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 181 С.172 2004г.
	Рагу овощное	200	4,6	10,2	20,14	194	№ 539 Стр 409. 2004г.
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 Стр 42 2004г.
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	№639 С.451
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог о		840	33,66	30,65	29,5	792,6	
День 8							
Обед	Суп с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	
	Гречневая каша	200	8,8	2,3	38,3	228	№ 508 С.398 2004г.
	Тефтели мясные	100	14,5	11,8	8,2	197	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог		840	31,5	20,1	129	848,6	

0							
День 9							
Обед	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97	№ 156 С.156
	Капуста тушеная	200	3,3	5,3	19,5	147	№534 С.407 2004г.
	Котлета куриная	100	18,6	13,50	18,20	271	
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итог 0		840	28,4	22	98,4	713,6	
День 10							
Обед	Суп борщ	250	1,7	5,1	10,3	93	№110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	№49 с.27 2004г.
	Бефстроганов	100	16,1	17,2	6,3	245	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	

Итог о		840	24,6	27,3	78,6	658,6	
Итого за 10 дней		8400	300,37	258,48	969,63	7806,74	