

Школа

МБОУ "Водоватовская СШ"

Утвердил: должность

Директор

Примерное меню школьных обедов с 01.09.2024г для детей 12 лет и старше

Стная

12-18 лет

Ф.И.О.

Матвеева Е.Н.

Дата

26

08

2024

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7,02	11,43	5,20	152,80	87
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,68	5,75	40,65	241,22	331
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	80	16,71	19,22	10,49	281,59	49804
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	199	0,02	0,00	19,42	78,12	377
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
1	1	Итого за день:			749	33,08	36,75	92,72	835,31	
1	2	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	5,74	12,93	112,50	82
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,37	8,47	19,00	161,96	312
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ АППЕТИТНАЯ	90	14,53	8,92	2,65	149,68	234
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,44	0,18	25,59	114,04	388
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
1	2	Итого за день:			760	22,39	24,47	80,73	642,98	
1	3	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,51	9,23	15,01	169,42	111
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГРУДКИ	150	12,68	18,26	26,32	320,43	311
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
1	3	Итого за день:			640	21,84	27,84	77,65	648,84	
1	4	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,74	10,53	18,20	210,75	102
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,38	6,99	37,88	247,62	323
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342.1
		Обед		ГУЛЯШ	90	8,68	9,45	1,51	125,85	260
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
1	4	Итого за день:			760	30,96	28,29	105,19	800,14	
1	5	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,61	9,18	12,31	154,92	96
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,37	8,47	19,00	161,96	312
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	16,35	9,25	16,44	214,27	234
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	199	0,06	0,01	13,35	54,77	377
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
1	5	Итого за день:			769	27,04	27,26	78,06	667,5	
2	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5,7	10,10	5,20	135,60	87
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,93	38,81	223,40	304
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	80	15,87	19,22	6,62	262,75	49804
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,44	0,18	25,59	114,04	441
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
2	1	Итого за день:			720	28,71	36,59	96,78	840,59	
2	2	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	5,74	12,93	112,50	82

Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,03	8,60	24,41	187,50	312
Обед	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14,15	21,51	6,44	275,72	267
Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	199	0,06	0,01	13,35	54,77	377
Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
2	Итого за день:		749	21,94	36,21	74,09	712,07	
2	3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6,34	7,43	18,07	164,86	77
Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,68	5,75	40,65	241,22	331
Обед		ГУЛЯШ	90	8,68	9,45	1,51	125,85	260
Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0,00	17,43	69,67	349
Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
2	3	Итого за день:	740	24,7	23,79	98,22	706,4	
2	4	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,95	5,86	10,37	102,63	98
Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,91	5,25	17,41	135,22	321
Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ МЯСА	80	14,11	22,74	0,78	263,97	267
		ПТИЦА						
Обед	Напиток	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	436
Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
2	4	Итого за день:	750	22,92	34,2	45,52	583,4	
2	5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,57	10,31	10,71	158,45	96
Обед	1-е блюдо	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	304
Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	16,35	9,25	16,44	214,27	234
Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377
Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
2	5	Итого за день:	792	29,92	27,84	109,21	807,16	
		Среднее значение за период:	743	26,28	30,32	85,82	724,44	