

«Утверждаю»
Директор школы

Е.В.Андрюшина

Примерное десятидневное меню МОУ «Новодеревенская СОШ» на 2023-2024 учебный год учащихся 5-11 классов.

Сезон:осенне- зимний,весенний

Дни		Наименование блюда	Выход порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Понедельник 1 день	№71	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5
	№265	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01
	№382	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		50,74	26,11	144,97	996,39
Вторник 2 день	№71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	№312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
	№268	Котлеты	75	12,44	9,24	12,56	183
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		21,91	10,34	93,47	576,45
Среда 3 день	№591	Гуляш	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9
	№302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		32,514	40,259	143,009	1047,08
Четверг 4 день	№71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	№178	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176
	№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	№377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		19,31	24,15	104,52	643,9
Пятница 5 день	№501	Булочки с изюмом	100	8,4	5,5	49,5	281
	№223	Запеканка творожная со сметанным соусом	160	21,05	14,46	20,58	296,4
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
		Итого		29,52	19,98	105,06	637,4
Понедельник 6 день	№71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	№591	Гуляш	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9
	№202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
	№648	Кисель концентрата	200	0,4	0	37,8	156
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		23,894	37,859	116,899	887,8

Вторник 7 день	№312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
	№332	Печень говяжья, тушенна я в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
	№3	Бутерброд с сыром	25	3,44	3,38	7,71	75,7
	Итого		33,07	15,58	90,05	74,20	
Среда 8 день	№229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
	№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		19,47	11,34	99,81	563,7
Четверг 9 день	№115	Рагу овощное с мясом	250	9,36	11,36	9,4	177,6
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№148	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		15,43	12,38	68,73	426,6
Пятница 10 день	№309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	№268	Котлеты	75	12,44	9,24	12,56	183,0
	№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
		Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189
		Итого		27,13	17,44	99,23	641,05

Ответственный за питание :

Андрюшина Е.В.