



Утверждаю
Директор школы
Л.Л.Шейна
«01» сентября 2023г.

МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год МКОУ «Второкаменская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 06 до 18 лет

№ рецептуры из сборника блюд	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День № 1 – обед						
02001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	10,1	8,8	24,9	207,5
04012	Каша жидкая на молоке (пшеница)	200	8,74	14,95	41,45	295,1
10031	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					764,2
День № 2 - обед						
02032	Суп рыбный (с консервы сельдевые)	250	10,8 8	9,37	33,36	255,3
1	Макароны отварные	150	3,6	0,4	21,3	103
93	Гуляш	150	4,8	15	119,85	243,58
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,6	-	33,6	115,6
	Итого					902,28
День № 3 - обед						
53	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3,72	8,14	8,68	182,37
98	Картофель тушеный с мясом	230	17,25	18,55	18,70	311,25
10031	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					755,2
День № 4 - обед						
02011	Суп картофельный с мясом	250	3,8	7,32	18,37	170,80
265	Плов с мясом	200	16,59	11,005	40,68	309,15
10031	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					741,55

	День № 5 - обед					
512	Суп гречневый с мясом	250	9,98	8,9	34,96	251,69
08005	Пюре картофельное	100	2,05	8,29	18,1	95,4
105	Тефтели из говядины	100	14,7	22,83	19,08	338
10031	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					946,69
	День № 6 - обед					
02003	Щи из капусты свежей на мясном с мелкошинкован. овощами	250	10,0	8,8	23,2	202,1
04019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	10,3	16,0	47,2	335,9
10031	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					799,6
	День № 7 - обед					
02011	Суп картофельный с мясом	250	3,8	7,32	18,37	170,80
211	Горошница	100	11,5	0,8	28,9	161,5
93	Гуляш	150	4,8	15	119,85	243,58
349	Компот из смеси сухофрукт	200	0,6	-	33,6	115,6
	Итого					691,48
	День № 8 - обед					
02042	Суп рисовый с мясом	250	10,0	8,9	35,0	251,7
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	2,6	8,9	13,7	141,8
93	Гуляш	150	4,8	15	119,85	243,58
379	Какао с молоком	200	5,6	6,4	20,0	159,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					981,68
	День № 9 - обед					
53	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3,72	8,14	8,68	182,37
98	Картофель тушеный с мясом	230	17,25	18,55	18,70	311,25
10031	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					755,2
	День № 10 - обед					
02012	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б	250	9,4	20,2	48,4	347,2
2	Рис отварной	150	12,8	1,8	32,5	332
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	8,5	40,0	294
10031	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8
	Хлеб	80	6,1	0,7	40,1	184,8
	Итого					1234,8