

Утверждаю:

Директор МБОУ

"Славянская СОШ"

О.Б. Кочегура

2023 г.



МЕНЮ

на 10 дней МБОУ "Славянская СОШ"
(горячий завтрак) 2023-2024 уч.г.

Родительская плата от 1 лет и старше

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
1-й день					
Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
Колбасные изделия отварные	40	12,2	18,264	15,264	270,664
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		22,15	25,114	88,914	638,164
2-й день					
Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
Тефтели "Смак"	75	14,1	11,9	11,4	209
Какао с молоком	200	2,57	2,84	19,19	112,6
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		29,62	22,79	98,04	715,3
3-й день					
Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9
Котлета мясная	60	4,16	8	8,03	89,6
Соус сметанный с томатом	50	0,64	3,53	2,76	44,66
Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		12	20,13	94,89	468,16
4-й день					
Борщ с курин.груд.со сметаной	250	1,72	4,88	10,38	92,34
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Сдоба обыкновенная	50	2,85	1,75	20,15	107,7
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Итого:		7,87	6,83	64,63	322,74
5-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8
Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
Котлета куринная	100	4,16	8	8,48	89,6
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Компот из сух\фр	200	0,6		22,7	93,2
Итого:		12,46	20,5	95,38	582,8

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
6-й день					
Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
Соус красной основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
Колбасные изделия отварные	40	12,2	18,264	15,264	270,664
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		25,35	26,314	96,714	692,364
7-й день					
Суп из овощей с фрикадельк.	250	10,93	4,2	20,63	163,93
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Сдоба обыкновенная	50	2,85	1,75	20,15	107,7
Итого:		17,08	6,15	74,88	394,33
8-й день					
Салат из бжоч.капусты	60	1	6	6,1	82,4
Котлета мясная	60	4,16	8	8,03	89,6
Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208
Кисель конц.	200			22	90
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		13,26	19,5	91,23	564,7
9-й день					
Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
Котлета "Домашняя"	60	4,16	8	8,03	89,6
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		17,31	16,05	89,48	511,3
10-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8
Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
Тефтели "Ёжики"	60	11,28	9,52	9,12	167,2
Соус сметанный с томатом	50	0,64	3,53	2,76	44,66
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Итого:		19,22	26,05	75,68	584,66

Примечание:

данные технологические карты(рецептура), а также нормы выхода блюд, пищевая ценность и химический состав полностью включены в программе "Школа.Питание."