

Утверждаю:

Директор МБОУ

"Славянская СОШ"

О.Б. Кочегура

" 01 " 09 2022 г.

МЕНЮ

на 10 дней МБОУ "Славянская СОШ"

(горячий завтрак) 2022-2023 уч.г.

Родительская плата от 11 лет и старше

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
11-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
Колбасные изделия отварные	40	12,2	18,264	15,264	270,664
Какао с молоком	200	2,57	2,84	19,19	112,6
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		27,72	29,154	101,904	776,964
12-й день					
Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
Биточки мясные	75	14,1	11,9	11,4	209
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		24,05	18,75	85,05	576,5
13-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
14-й день					
Суп с рыбными консервами	250	7,92	3,9	14,36	124,12
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
Йогурт	100	2,4	4,5	13,8	110
Итого:		16,47	10,35	82,41	464,52
15-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8
Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
Плов из мяса кур	200	27,3	7,9	34,7	318,8
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Компот из сух\фр	200	0,6		22,7	93,2
Итого:		35,6	20,4	121,6	812

	выход в граммах	химический состав			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
16-й день					
Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
Котлета мясная	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:		14,11	14,85	81,68	457,1
17-й день					
Суп гороховый с курин.грудк.	250	4,39	4,22	13,06	107,8
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
Йогурт	100	2,4	4,5	13,8	110
Итого:		12,94	10,67	81,11	448,2
18-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
Кисель конц.	200			22	90
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		25,15	26,314	104,714	754,364
19-й день					
Салат из блкоч.капусты	60	1	6	6,1	82,4
Тефтели с соусом томатным	100	19,59	17,89	4,76	168,1
Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого:		28,89	29,39	79,96	581,2
10-й день					
Винегрет с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8
Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
Птица запечённая	120	35,91	20,03	1,56	181,38
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:		43,85	36,56	68,12	598,84

Примечание:

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