



Утверждаю"

Директор МБОУ "Мадельская СОШ"
М.О. "Бабруйский район"
Лоншакова Е.Ю.

01 января 2023 г.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов учащихся 5-11 классов						
№ ТТК	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен
День 1 (понедельник)						
1	каша манная	200	4,6	5,08	0,28	62,8
	яйцо отварное	60	4,6	5,08	0,28	62,8
382	какао	200	2,3	2,2	16,8	96,7
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сыр	20	3,48	4,48	0	34,2
	кондитерские изделия	30	1,6	0,5	22,1	88,1
	итого	560	37,48	33,14	52,26	443,6
ОБЕД						
	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен	
52	суп с фрикадельками	250	2,31	9,71	6,89	117
172	печень по строгановски	50	13,67	9,82	7,35	174,52
162	гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	451,4
278	компот из с/фр	200	1,55	1,45	2,17	56,3
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	700	47,73	45,48	84,24	898,22
День 2 (вторник)						
	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен	
12	картофель отварной	150	2,02	3,96	13,99	105
	сельдь соленая	50	6,68	4,36	6,2	91
269	чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	550	30,2	24,52	56,49	397,8
ОБЕД						
	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен	
202	суп овощной	250	1,8	4,6	8,3	76,8
101	котлета мясная	50	2,4	3,5	25,8	260,41
3	рис с маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
	кукуруза	30	16,58	48,65	27,45	756
398	напиток шиповника	200	0,57	0,07	27,09	99,39
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	730	45,85	73,82	131,34	1484,1

	День 3 (среда)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Эн.цен
93	гуляш в соусе	75/30	7,38	20,3	23,12	165,4
162	гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	451,4
	томаты в с/с	30	0	0	7	35
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	итого	565	38	47,84	132,6	890,2
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
111	суп с лапшой	250	2,6	2,8	18,9	278,9
265	плов с мясом	200	9	6,6	42,4	277,6
291	кисель	200	0	0,65	21,34	88,9
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	700	32,5	25,85	95,44	744,4
	День 4 (четверг)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
6	рыба запеченная	100	21,8	6,5	0,25	252
3	рис с маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
	кукуруза	30	16,58	48,65	27,45	756
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сок натуральный	200			10,5	42
	итого	530	62,98	72,15	93,7	1393
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
44	суп гороховый с гречками	250	9,1	8,7	43,4	136,7
131	картофельное пюре	150	3	4,4	20,04	290,9
	колбаса отварная	50	3,89	1,62	9,95	89
278	компот из с/фр	200	0,57	0,07	27,09	99,39
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	700	37,46	30,59	113,28	714,99

День 5 (Пятница)		Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен
167	каша пшенная	200	5,9	6,3	28,6	212
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сыр	20	3,48	4,48	0	34,2
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	итого	500	30,7	29,62	73,88	484,6
ОБЕД		Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен
	суп рисовый	250	1,4	1,1	6,6	38
336	солянка с мясом	200	1,3	8	22,2	108
10024	каркадэ	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	700	24,6	25,3	49	301
День 6 (понедельник)		Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен
73	Суп молочный рисовый	200	9,3	5,8	29,6	187,4
269	Чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб с джемом	50/20	9	4,8	24,7	171,8
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	570	18,9	11	77,8	462
ОБЕД		Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. цен
87	уха из сайры	250	2,6	2,8	18,9	109,5
93	гуляш в соусе	75/30	7,38	20,3	23,12	165,4
7	лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
398	напиток шиповника	200	1,55	1,45	2,17	56,3
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	755	34,81	44,75	76,48	669,8

	День 7 (вторник)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
275	сосиска отварная	100	22,2	12,8	1,5	177
7	лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
10024	каркадэ	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сок натуральный	200			10,5	42
	итого	700	46,48	33,4	51,69	613,6
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
43	борщ из свежей капусты	250	1,4	0,8	7,3	109,9
6	рыба запеченная	100	21,8	6,5	0,25	252
3	рис маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
	зеленый горошек	30	3	0	6	35
278	компот из с/фр	200	1,55	1,45	2,17	56,3
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	780	52,25	25,75	58,42	744,7
	День 8 (среда)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
265	плов с мясом	200	9	6,6	42,4	277,6
	зеленый горошек	30	3	0	6	35
269	чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	итого	510	33,42	25,44	94,58	555,3
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
57	рассольник	250	2,3	5,1	15,9	289,4
93	гуляш в соусе	75/30	7,38	20,3	23,12	165,4
162	гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	451,4
291	кисель	200	0	0,65	21,34	88,9
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	755	39,88	50,55	130,36	1094,1

	День 9 (четверг)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
208	запеканка с лапшой	200	5,16	7,66	33,48	224
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	30	0,32	3,04	19,68	87,9
	итого	480	26,48	26,5	78,76	462,4
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
150	щи из свежей капусты	250	1,8	4,6	8,3	76,8
2	биточки мясные	50	2,4	3,5	25,8	260,41
7	лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
10024	каркадэ	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	700	28,48	28,7	73,79	731,81
	День 10 (пятница)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
336	солянка с мясом	200	1,3	8	22,2	108
267	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	550	22,7	24,2	57,6	305,5
	ОБЕД	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
37	суп с клецками	250	9,1	8,7	43,4	136,7
12	картофель отварной	150	2,02	3,96	13,99	105
	сельдь соленая	50	6,68	4,36	6,2	91
291	кисель	200	0	0,65	21,34	88,9
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	итого	700	38,7	33,47	97,73	520,6