

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Маловская СОШ"

МО "Баунтовский эвенкийский район"

Лоншакова Е.Ю.

" 01 " сентября 2022 г.



Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов учащихся 5-11 классов						
№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	белки	жиры	углевод ы	Энерг.цен
	<b>День 1 (понедельник)</b>					
	каша манная	200	4,6	5,08	0,28	62,8
	яйцо отварное	1	4,6	5,08	0,28	62,8
	какао	200	2,3	2,2	16,8	96,7
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	1	1,6	0,5	22,1	88,1
	<b>итого</b>		<b>34</b>	<b>28,66</b>	<b>52,26</b>	<b>409,4</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход, г	белки	жиры	углевод ы	Энерг.цен
	суп с фрикадельками	250	2,31	9,71	6,89	117
	печень по строгановски	50	13,67	9,82	7,35	174,52
	гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	451,4
	компот из с/фр	200	1,55	1,45	2,17	56,3
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>47,73</b>	<b>45,48</b>	<b>84,24</b>	<b>898,22</b>

	<b>День 2 (вторник)</b>	Выход,г р	белки	жиры	углевод ы	Энерг.цен
	картофель отварной	150	2,02	3,96	13,99	105
	сельдь соленая	50	6,68	4,36	6,2	91
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>29,7</b>	<b>24,12</b>	<b>45,79</b>	<b>346,5</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,г р	белки	жиры	углевод ы	Энерг.цен
	суп овощной	250	1,8	4,6	8,3	76,8
	котлета мясная	50	2,4	3,5	25,8	260,41
	рис с маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
	кукуруза	30	16,58	48,65	27,45	756
	напиток шиповника	200	0,57	0,07	27,09	99,39
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>45,85</b>	<b>73,82</b>	<b>131,34</b>	<b>1484,1</b>

	<b>День 3 (среда)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Эн.цен
	гуляш в соусе	75/30	7,38	20,3	23,12	165,4
	гречка с маслом	150	9,3	8,7	57,2	451,4
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	1	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>		<b>38</b>	<b>47,84</b>	<b>125,6</b>	<b>855,2</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп с лапшой	250	2,6	2,8	18,9	278,9
	плов с мясом	200	9	6,6	42,4	277,6
	кисель	200	0	0,65	21,34	88,9
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>32,5</b>	<b>25,85</b>	<b>95,44</b>	<b>744,4</b>

	<b>День 4 (четверг)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	запеканка с лапшой	150	5,16	7,66	33,48	224
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>26,16</b>	<b>23,46</b>	<b>59,08</b>	<b>374,5</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп гороховый с гречками	250	9,1	8,7	43,4	136,7
	картофель отварной	150	2,02	3,96	13,99	105
	сельдь соленая	50	6,68	4,36	6,2	91
	напиток шиповника	200	0,57	0,07	27,09	99,39
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>39,27</b>	<b>32,89</b>	<b>103,48</b>	<b>531,09</b>

	<b>День 5 (Пятница)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	каша рисовая	200	5,9	6,3	28,6	212
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	сыр	15	3,48	4,48	0	34,2
	кондитерские изделия	1	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>		<b>30,7</b>	<b>29,62</b>	<b>73,88</b>	<b>484,6</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп картофельный	250	3,6	3,12	12,6	144
	солянка с мясом	200	1,3	8	22,2	108
	каркадэ	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>26,8</b>	<b>27,32</b>	<b>55</b>	<b>407</b>

	<b>День 6 (понедельник)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	Суп молочный с лапшой	200	9,3	5,8	29,6	187,4
	Чай с молоком	200	0,2	0	13,7	55,8
	хлеб с джемом	50/15	9	4,8	24,7	171,8
	кондитерские изделия	1	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>		<b>18,82</b>	<b>13,64</b>	<b>87,68</b>	<b>502,9</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	уха из сайры	250	2,6	2,8	18,9	109,5
	колбаса отварная	50	3,89	1,62	9,95	89
	лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
	компот из с/фр	200	1,55	1,45	2,17	56,3
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>31,32</b>	<b>26,07</b>	<b>63,31</b>	<b>593,4</b>

	<b>День 7 (вторник)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	жаркое по домашнему	200	16,9	15,12	21,16	389,6
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	1	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>		<b>38,22</b>	<b>33,96</b>	<b>66,44</b>	<b>628</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	борщ из свежей капусты	250	1,4	0,8	7,3	109,9
	рыба запеченная	100	21,8	6,5	0,25	252
	рис маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
	зеленый горошек	30	3	0	6	35
	компот из с/фр	200	1,55	1,45	2,17	56,3
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>52,25</b>	<b>25,75</b>	<b>58,42</b>	<b>744,7</b>

	<b>День 8 (среда)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	сосиска отварная	100	22,2	12,8	1,5	177
	лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
	каркадэ	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>46,48</b>	<b>33,4</b>	<b>41,19</b>	<b>571,6</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	рассольник	250	2,3	5,1	15,9	289,4
	гуляш в соусе	75/30	7,38	20,3	23,12	165,4
	картофельное пюре	150	3	4,4	20,04	290,9
	кисель	200	0	0,65	21,34	88,9
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>33,58</b>	<b>46,25</b>	<b>93,2</b>	<b>933,6</b>



	<b>День 9 (четверг)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	рыба запеченная	100	21,8	6,5	0,25	252
	рис с маслом	150	3,6	1,2	29,9	192,5
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	кондитерские изделия	1	0,32	3,04	19,68	87,9
	<b>итого</b>		<b>46,72</b>	<b>26,54</b>	<b>75,43</b>	<b>682,9</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	щи из свежей капусты	250	1,8	4,6	8,3	76,8
	биточки мясные	50	2,4	3,5	25,8	260,41
	лапша с маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6
	каркадэ	200	1	0,4	7,4	56
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>28,48</b>	<b>28,7</b>	<b>73,79</b>	<b>731,81</b>

	<b>День 10 (пятница)</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	солянка с мясом	200	1,3	8	22,2	108
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>22,3</b>	<b>23,8</b>	<b>47,8</b>	<b>258,5</b>
	<b>ОБЕД</b>	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен
	суп с клецками	250	9,1	8,7	43,4	136,7
	жаркое по домашнему	200	16,98	15,12	21,16	389,6
	компот из с/фр	200	1,55	1,45	2,17	56,3
	хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99
	<b>итого</b>		<b>48,53</b>	<b>41,07</b>	<b>79,53</b>	<b>681,6</b>