

Утверждено приказом директора МБОУ "Верхне-Устькулойская ОШ № 24" № от " 09 " января 2024 г.
Приложение № 3

Основное 10-дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся
5-9 классов
МБОУ "Верхне-Устькулойская ОШ № 24"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		вес	белки	жиры	углеводы	
День 1						
Обед	Борщ со сметаной	250	1,8	4,93	10,92	103,75
	Салат Степной	100	1,9	7,4	11	118,6
	Плов с курицей	200	23,15	25,85	23,68	421,43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	810	30,93	38,92	79,34	799,68
День 2	Суп с рисом и мясом	250	2,8	1,3	8,8	57,5
	Пюре картофельное с маслом	180	3,73	10,98	21,58	207,43
	Котлета рыбная	90	7,9	12,3	26,4	241,6
	Салат из капусты	100	1	2,4	5,4	51,9
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,1	16	65,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	880	19,79	27,8	98,22	724,37
День 3						
Обед	Суп гороховый	250	11,85	9,28	22,3	217,78
	Греча отварная	180	8,2	6,9	35,9	238,91
	Гуляш из говядины	100	16,38	16,35	4,44	230,69
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	890	41,49	33,55	99,79	890,83
День 4						
Обед	Суп рыбный с крупой	250	2,6	0,3	9,9	53,2
	Рис отварной с красным соусом	230	5,47	12,44	6,3	299,64
	Котлета мясная	100	16	18	20	254
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Йогурт питьевой	200	4,5	2,4	3,2	52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	790	32,53	33,86	59,44	758,88
День 5						
Обед	Суп крестьянский	250	7,2	1,6	4	60
	Свекла с маслом	100	2	6	8,5	99,4
	Котлета куриная	100	21,44	4,74	6,46	152,06
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	242,41
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	770	44,11	22,35	94,18	754,51
День 6						
Обед	Борщ со сметаной	250	1,8	4,93	10,92	103,75
	Зеленый горошек	60	5,42	0,4	8,75	81

	Тефтели с соусом	100	14,7	13,6	3,8	198
	Греча отварная	180	8,2	6,9	35,9	238,91
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из яблок	200	1,68	0,33	0,72	55,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	850	35,76	26,88	80,13	777,2
День 7						
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	250	4,5	5,2	2,3	73,6
	Жаркое с говядиной	200	5,1	8,4	7,8	125
	Сок фруктовый	200	20	2	58	330
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	200,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	710	37,52	17,04	108,18	728,68
День 8						
Обед	Суп с рисом и мясом	250	2,8	1,3	8,8	57,5
	Рис отварной	180	4,37	6,44	4,3	251,64
	Биточки рыбные	100	12,8	2	6,5	96,6
	Икра кабачковая	60	1,6	6,3	7,4	90,8
	Яблоки	150	0,26	0,17	11,41	52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,1	16	65,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	900	26,19	17,03	74,45	714,48
День 9						
Обед	Суп гороховый	250	11,85	9,28	22,3	217,78
	Капуста тушеная с мясом	200	5,3	8,7	5,7	122,7
	Салат рыбный	100	3,9	15,7	12,1	204,2
	Хлеб пшеничный	60	5,6	1,1	28,1	145,6
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	710	26,77	34,8	81,9	746,14
День 10						
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	4,8	3	6,9	66
	Пюре картофельное с маслом	180	3,73	10,98	21,58	207,43
	Котлета куриная	100	21,44	4,74	6,46	152,06
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	740	38,59	22,62	91,92	722,13