


Утверждаю.

Директор школы:  Зубань Т. А.

Приказ № 70 от 01.09.2023 г

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Гилево-Логовская СОШ» для 5-11 класс

на 2023-2024 учебный год.

№ рецептуры	Наименования блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал.
1 день						
№309	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51
№290	Гуляш из мяса птицы	100	17,92	14,58	5,62	225
№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Помидоры в нарезке	80	0,88	0,20	3,89	18
	Итого:	610	47,14	31,72	140,98	911,51
2 день						
№181	Жаркое по-домашнему:	250	16,4	21,27	34,9	387,5
№349	Компот:	200	0,66	0,09	31,02	132,3
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Огурец в нарезке:	100	0,65	0,11	3,63	15
	Итого:	600	21,14	18,74	95,81	709,4
3 день						
№291	Плов из мяса птицы:	250	25,38	21,25	44,61	471,25
№517	Кисель:	200	1,36	0,00	29,02	121,52
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Огурец в нарезке:	100	0,65	0,11	3,63	15
	Итого:	600	38,06	25,89	124,8	881,77
4 день						
№41	Каша гречневая:	180	4,41	6,96	46,32	245,1
№290	Гуляш из мяса птицы:	100	17,92	14,58	5,62	225
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Кукуруза отварная консервированная:	25	0,55	0,1	2,8	22,25
	Итого:	555	42,45	29,23	128,28	824,35
5 день						
№268	Котлета мясная:	100	15,55	11,55	15,70	228,75
№312	Картофельное пюре:	180	2,34	16,71	3,79	174,02
№825	Соус красный основной:	30	2,83	7,5	13,0	131,5
№349	Компот:	200	0,66	0,09	31,02	132,3
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274

Пром.	Помидоры в нарезке	100	0,88	0,20	3,86	18
	Итого :	585	32,83	40,50	112,68	950,62
	6 день					
№111	Суп с макаронными изделиями:	250	7,66	8,58	17,14	176,42
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром	Сыр порционный Российский :	20	21,16	23,54	0,00	302,43
	Итого :	520	48,39	39,71	90,68	810,85
	7 день					
№304	Рис отварной:	180	5,82	9,74	50,0	298,47
№697	Курица отварная:	100	10,1	12	11	262
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Помидоры в нарезке	100	0,88	0,20	3,86	18
	Итого:	530	36,37	29,53	138,4	910,47
	8 день					
№82	Борщ с капустой и картофелем:	250	6,4	10,03	11,55	171,04
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром	Сыр порционный Российский :	20	21,16	23,54	0,00	302,43
	Итого:	520	47,13	41,16	85,09	805,47
	9 день					
№229	Рыба тушеная с овощами:	100	14,35	5,03	6,02	146,2
№82	Картофельное пюре:	180	2,34	16,71	3,79	174,02
№517	Кисель:	200	1,36	0,00	29,02	121,52
Пром.	Хлеб 1 сорт:	50	10,67	4,53	47,54	274
Пром.	Огурец в нарезке:	100	0,65	0,11	3,63	15
	Итого:	580	36,91	29,44	86,98	667,22
	10 день					
№279	Тефтели мясные:	100	11,78	12,91	14,90	223,00
№309	Макаронны отварные:	180	8,77	9,35	57,93	336,51
№825	Соус красный основной:	30	2,83	7,5	13,0	131,5
Пром.	Огурец в нарезке:	80	0,65	0,11	3,63	15
№685	Чай с сахара:	200	8,9	3,06	26	58,00
	Итого:	590	32,93	32,93	115,46	764,01