

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ» с. Корткерос



Е.А. Васильева

«01» сентября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа» с. Корткерос

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Оладьи	200	32,0	7,00	10,00	255	181
	Сгущенное молоко	30	43,5	7,2	8,5	320	
	Сыр порциями	20	6,69	8,85	0	109,2	366
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за день		740	90,53	27,73	88,51	1051,21	
День 2	ВТОРНИК						
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Огурец соленый	60	0,7	0,5	1,2	13	
	Жаркое по домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	181
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	

	мандарин	200	0,08	0,3	8,1	40	
Итого за день		950	35,56	30,21	137,19	859,47	
3 день	СРЕДА						
	Суп из овощей	200	1,93	5,86	12,59	115,24	45
	Гуляш	120	11,02	12,45	7,52	186,09	209
	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,75	283
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за день		820	21,67	30,33	104,99	794,65	
4 день	ЧЕТВЕРГ						
	Помидор свежий	60	0,65	2,1	2,3	11,5	
	Суп с вермишелью	200	2,3	7,7	15,4	120,59	51
	Рыба жаренная	100	11,02	12,45	7,52	186,09	209
	Рис отварной	200	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за день		850	24,28	26,57	105,44	727,13	
5 день	ПЯТНИЦА						
Обед	Борщ с капустой	200	1,85	6,6	10,75	111	37
	Фрикадельки мясные	100	10,68	9,97	5,33	153,79	203
	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Капуста тушеная	60	2,62	3,23	13,45	87,16	
	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржано-	50	4,05	0,5	24,4	121	

	пшеничный						
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
	бананы	200				40	
Итого за день		850	23,91	24,63	101,73	767,14	
6 день	ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед	Суп с крупой	200	2,3	7,7	15,4	120,59	51
	Колбаса отварная	100	9,0	13,5	0	157,5	363
	Макароны отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Кукуруза консервированная	60	2,2	0	11,2	58	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за день		860	23,28	32,72	106,92	811,04	
7 день	ВТОРНИК						
Обед	Салат из капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Суп с домашней лапшой	200	2,45	4,89	13,91	109,38	56
	Кура отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68	212
	Гречка рассыпчатая	200	5,82	3,62	30	175,87	219
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за день		1050	35,02	32,97	130,38	1051,87	
8 день	СРЕДА						
Обед	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,65	7	
	Суп куриный	200	6,67	7,16	21,98	177,98	70

	картофельный						
	Сыр порциями	20	6,69	8,85	0	109,2	366
	Котлета куриная	100	11,02	12,45	7,52	186,09	209
	Макароны	200	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за день		810	34,46	32,83	111,37	888,22	
9 день	ЧЕТВЕРГ						
Обед	Помидор свежий	60	0,65	2,1	2,3	11,5	
	Щи из квашенной капусты	200	1,36	6,28	9,26	99,2	61
	Плов	200	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за день		750	45,47	54,49	116,63	1156,37	
10 день	ПЯТНИЦА						
	Свекольник	200	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Тефтели куриный	100	10,68	9,97	5,33	153,79	203
	Рис отварной	200	12,3	4,4	0,43	100,19	163
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	40	
Итого за день		990	31,81	21,7	80,58	666,36	
Среднее значение за период		867	36,59	31,41	108,37	877,34	