

Согласовано:

Директор

МБОУ "Гусихинская основная общеобразовательная школа"

Бориско Г.В.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ "Усть-Баргузинская СОШ им. Шелковникова К.М."

Вильмова М.Г.

Приказ № 203 от 02.09.2024 года

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ ТТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,71	10,99	102,63	62-Т
	Плов из отварной говядины	250	26,68	17,68	40,30	427,03	169-Т
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,75	0,50	23,50	115,00	
	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	82-П
	Сок фруктовый Яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501-П
Итого за обед:		810	33,67	24,15	96,13	737,86	
День 2 (Вторник)							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,94	5,76	8,39	93,20	66-Т
	Макаронные изделия отварные	180	6,39	5,29	39,35	230,56	256-П
	Котлеты "Пермские"	100	15,60	9,74	11,04	194,19	341-П
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	2,58	1,98	33,60	411-П
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,37	0,45	21,15	103,50	
	Фрукт свежий Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	82-П
	Напиток из цикория с молоком	200	1,41	1,11	12,68	66,29	467-П
Итого за обед:		905	30,13	25,13	102,09	756,34	
День 3 (Среда)							
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	1,97	3,83	12,08	90,56	115-П
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,34	7,86	49,56	314,40	202-П
	Гуляш из отварной говядины	100	18,95	12,59	3,01	201,11	171-Т
	Бутерброд с сыром с маслом	50	5,80	8,29	14,92	157,85	64-П
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	18,36	77,84	494-П
Итого за обед:		800	39,04	32,62	97,93	841,76	
День 4 (Четверг)							
ОБЕД	Суп -харчо	250	4,95	5,56	15,12	130,24	109-П
	Пюре картофельное	180	3,68	6,88	24,12	173,14	377-П
	Котлеты, биточки рыбные	100	12,86	4,73	10,16	134,59	307-П
	Соус красный основной	50	1,48	1,10	8,51	49,83	422-П
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,37	0,45	21,15	103,50	
	Зефир	30	0,30	0,00	22,80	99,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,42	457-П

Итого за обед:		855	26,84	18,77	111,91	731,72	
День 5 (Пятница)							
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	250	5,55	6,99	17,76	156,03	84-Т
	Жаркое по - домашнему	200	20,83	13,36	21,29	288,76	174-Т
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,37	0,45	21,15	103,50	
	Фрукт свежий Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	82-П
	Кисель из ягод свежих	200	0,20	0,08	29,46	119,25	479-П
Итого за обед:		795	30,35	21,18	99,96	713,04	
Неделя 2							
День 6 (Понедельник)							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,84	3,84	15,08	118,30	80-Т
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,26	5,80	37,74	228,22	207-П
	Гуляш из отварной говядины	100	18,95	12,59	3,01	201,11	171-Т
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,75	0,50	23,50	115,00	
	Напиток из цикория с молоком	200	1,41	1,11	12,68	66,29	467-П
Итого за обед:		800	36,21	23,84	92,01	728,92	
День 7 (Вторник)							
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250	2,33	5,88	14,90	121,81	72-Т
	Запеканка картофельная с говяжьей	200	23,03	14,46	26,33	327,56	193/1-Т
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,37	0,45	21,15	103,50	
	Фрукт свежий Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	82-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,79	495-П
Итого за обед:		795	30,61	21,29	103,20	728,16	
День 8 (Среда)							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,00	18,95	104,65	79-Т
	Бигус с говядиной	200	24,50	13,63	11,98	268,58	329-П
	Бутерброд с сыром с маслом	50	5,80	8,29	14,92	157,85	64-П
	Булочка "Рожки слоные"	70	5,95	9,10	38,50	259,00	
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	18,36	77,84	494-П
Итого за обед:		770	39,96	33,07	102,71	867,92	
День 9 (Четверг)							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	3,73	19,45	134,45	113-П
	Рис отварной	180	4,28	5,72	43,25	241,69	385-П
	Бефстроганов из говядины	100	14,69	11,37	2,23	170,00	326-П
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,37	0,45	21,15	103,50	
	Фрукты свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	82-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,79	495-П
Итого за обед:		875	28,92	21,67	115,70	774,83	
День 10 (Пятница)							
ОБЕД	Суп из овощей	250	1,92	5,78	10,03	99,78	116-П
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,07	44,60	282,96	202-П
	Котлеты "Пермские"	100	15,60	9,74	11,04	194,19	341-П
	Соус красный основной	30	0,89	0,66	5,10	29,90	422-П
	Хлеб пшеничный 1 сорт	55	4,12	0,55	25,85	126,50	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,42	457-П
Итого за обед:		815	32,94	23,85	106,67	774,75	