



Приказ № 21/1-А от 31/08/2023 г.

**Основное 10-дневное цикличное меню(обеда) МБОУ СОШ пгт. Приморский для организации питания обучающихся в возрасте от 12 лет и старше (осень-зима)**

Первый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	201	Гречневый суп с курицей	150	16,00	108,62	3,79	5,03	10,42
	Гарнир	332	Макароны отварные	200	12,00	209,9	7,14	0,74	25,6
	2 блюдо	591	Гуляш из курицы	90	19,00	183	12,44	9,24	12,56
	Салат	45	Салат из свежих овощей	50	5,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с лимоном	200	4,00	28	0,02	0,1	14
	Свежие фрукты	338	Яблоко	80	15,00	47	0,4	0,3	10,3
	Закуска		Вафли	50	11,00	109,8	1,77	1,41	22,5
Итого за обед				870	85,00	444,55	26,36	16,09	89,71

Второй день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	34	Свекольник со сметаной	150	18,00	62,49	1,15	3,8	7,47
	Гарнир	694	Картофельное пюре	250	13,00	164,7	3,67	5,76	24,53
	2 блюдо	591	Гуляш из говядины	100	36,00	168,2	19,72	17,89	4,76
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Холодный напиток	154	Компот	200	4,00	46,292	0,133	0,005	12,19
	Закуска		Вафли	50	11,00	109,8	1,77	1,41	22,5
	Итого за обед				800	85,00	349,59	25,723	20,005

Третий день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	140	Суп куриный со спагетти	170	19,00	62,49	1,15	3,8	7,47
	2 блюдо	304	Плов из птицы	200	38,50	377	20,3	17	35,69
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	напиток	943	Чай с сахаром	200	2,50	28	0,02	0,1	14
	Закуска		Кондитерское изделие(печенье)	60	7,00	109,8	1,77	1,41	22,5
	Свежие фрукты	338	Яблоко	100	15,00	47	0,4	0,3	10,3
Итого за обед				800	85,00	649,59	27,74	23,31	90,61

Четвертый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	-----------	--------------	-------	------	----------

ОБЕД	Суп	170	Борщ с капустой и картофелем	120	22,00	77	1,05	2,93	75,2
	Гарнир	4	Гречка	150	11,00	245,1	4,41	6,96	46,32
	2 блюдо	608	Котлета мясная	50	17,00	183	12,44	9,24	12,56
	Соус	587	Томатный соус	50	2,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	154	Чай с лимоном	200	4,00	46,292	0,133	0,005	12,19
	Закуска		Кондитерское изделие(вафли)	80	26,00	109,8	1,77	1,41	22,5
Итого за обед				810	85,00	660,94	23,343	21,915	98,32

Пятый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	104	Гороховый суп с мясными фрикадельками	120	23,00	131,3	1,55	8,29	12,62
	2 блюдо	436	Капуста тушеная с овощами	150	30,00	326,2	9,78	14,1	19,88
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Холодный напиток	868	Компот	180	4,00	94,2	0,04	0,1	24,76
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
	Итого за обед				800	85,00	539,9	13,96	15

Шестой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	204	Суп с клецками с говядиной	120	10,50	102,26	5,18	1,94	9,76
	Гарнир	4	Рис	130	10,00	245,1	4,41	6,96	46,32
	2 блюдо	591	Гуляш из курицы	70	19,00	168,2	19,72	17,89	4,76
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	180	2,50	28	0,02	0,1	14
	Свежие фрукты	338	Яблоко	100	15,00	47	0,4	0,3	10,3
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
	Итого за обед				850	85,00	607,8	28,69	26,05

Седьмой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	201	Гречневый суп с курицей	120	16,00	108,62	3,79	5,03	10,42
	Гарнир	332	Макароны отварные	160	8,00	209,9	7,14	0,74	25,6
	2 блюдо	304	Куриная голень запеченная	90	28,50	230	26,2	13,8	0,2
	Соус	587	Томатный соус	50	2,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,00	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	180	2,50	28	0,02	0,1	14
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за обед				850	85,00	428,95	37,99	19,04	69,31

Восьмой день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	197	Рассольник	120	19,00	96,6	1,68	4,09	13,27
	Гарнир	694	Картофельное пюре	150	11,00	164,7	3,67	5,76	24,53
	2 блюдо	462	Тефтели мясные	60	23,00	191,33	8,8	13,06	9,66
	Соус	587	Томатный соус	50	2,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,50	25,3	4,1	0,7	0,65

	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	180	2,50	28	0,02	0,1	14
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за обед				810	85,00	390,28	13,45	17,56	53,17

Девятый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	34	Щи с говядиной	150	20,00	62,49	1,15	3,8	7,47
	2 блюдо	436	Жаркое с курицей	200	35,00	326,2	9,78	14,1	19,88
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,50	25,3	4,1	0,7	0,65
	Горячий напиток	943	Чай с сахаром	200	2,50	28	0,02	0,1	14
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за обед				800	85,00	473,7	13,94	15	59,29

Десятый день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	Суп	140	Суп куриный со спагетти	150	17,00	62,49	1,15	3,8	7,47
	Гарнир	694	Рис	150	12,00	164,7	3,67	5,76	24,53
	2 блюдо	694	Биточки мясные	50	23,00	444,49	11,64	5,07	3,1
	Соус	587	Томатный соус	50	2,00	51,45	0,49	3,6	4,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,50	25,3	4,1	0,7	0,65
	Холодный напиток	868	Компот	180	3,50	94,2	0,04	0,1	24,76
	Холодный напиток	868	Сок натуральный	200	25,00	94,2	0,04	0,1	24,76
Итого за обед				830	85,00	709,64	16,31	9,57	57,37

