

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне – зимний период

МКОУ «Гришенская СОШ»

2024 – 2025 учебный год

5 – 11 классы

с. Гришенское - 2024

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Суп гороховый на курином бульоне	0,250	5,49	5,28	16,33	134,75	
Запеканка картофельная с мясом говядины	0,200	22,87	20,54	28,74	372,49	626
Кисель	0,200	0,88	0,06	32,74	128,34	
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
ВСЕГО:	0,750	32,33	26,28	97,13	729,00	

2 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0,100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
Жаркое по-домашнему	0,250	14,77	19,14	35,61	378,0	436
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Сок яблочный	0,200	1	-	20,20	84,0	
ВСЕГО:	0,650	19,91	25,69	78,86	629,72	

3 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Борщ со сметаной	0,250/0,010	2,05	6,6	10,3	107,5	178
Хлеб пшеничный	0100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Сыр порциями	0,020	4,64	5,90	0	72,80	
Чай сладкий	0,200	0,20	0,02	14,0	28,0	943
Булочка сдобная	0,100	7,74	9,21	61,22	357,0	459
ВСЕГО:	0,680	17,79	22,11	104,84	658,82	

4 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
Плов	0,250	25,38	21,25	44,61	401,25	304
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Компот из сухофруктов	0,200	1,0	0,1	24,76	126,20	868
ВСЕГО:	0,650	31,52	27,9	92,42	695,17	

5 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Каша дружба (рис, пшено)	0,220	6,81	10,98	29,43	245,95	177
Какао	0,200	3,52	3,72	25,49	142,2	959
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Масло сливочное порционное	0,15	0	12,3	0,15	112,5	41
ВСЕГО:	0,520	13,49	27,4	74,39	594,17	

6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0,100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
Гречневый гарнир	0,200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
Гуляш из отварной говядины	0,180	23,80	19,52	5,74	203,0	591
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Чай сладкий	0,200	0,20	0	14,0	28,0	943
ВСЕГО:	0,760	38,08	33,55	90,57	705,98	

7 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Суп вермишелевый на курином бульоне	0,250	3,4	5,5	23,9	250,0	208
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Масло сливочное порционное	0,15	0	12,3	0,15	112,5	41
Компот из сухофруктов	0,200	1,0	0,1	24,76	126,20	868
ВСЕГО:	0,565	7,56	15,54	61,37	582,2	

8 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Макароны отварные с сыром	0,200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	421
Кисель	0,200	0,88	0,06	32,74	128,34	
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Масло сливочное порционное	0,15	0	12,3	0,15	112,5	41
ВСЕГО:	0,525	18,62	19,43	121,6	714,82	

9 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0,100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
Фрикадельки из мяса говядины с соусом	0,180	13,98	15,67	18,29	269,33	288/355
Картофельное пюре	0,200	4,08	6,72	27,32	183,00	694
Чай	0,200	0,20	0	14,0	28,00	
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
ВСЕГО:	0,780	22,4	28,94	82,66	648,05	

10 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свеклы отварной	0100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
Рисовый гарнир	0200	6,7	6,1	50,1	278,0	
Рыба котлета (минтай) с соусом	0,180	12,1	4,7	12,4	110,4	255
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Сок яблочный	0,200	1	-	20,20	84,0	
ВСЕГО:	0,680	21,23	16,89	91,06	566,3	