

Утверждено
приказом МБОУ Кочкуровской СШ
от 22.08.2023 № 107

МЕНЮ
обедов для обучающихся 5-11-х классов
МБОУ КОЧКУРОВСКОЙ СШ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ
1 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
Щи со свежей капустой и рыбой	250	18,2	5,6	27,8	222,7
Каша гречневая	200	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета куриная (курица отварная)	100	38,28	33,88	69,3	615,19
Чай	200	0,2	0,1	14,5	56,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	800	72,12	46,15	213,4	1484,29
Вторник					
Суп гороховый	250	19,92	14,98	43,34	360,1
Плов с курицей	250	16,1	22,2	41,6	431,7
Компот из яблок	200	0,2	0,1	15,4	59,4
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	750	42,06	38,5	127,84	1003,3
Среда					
Борщ	250	10,2	12,1	26,3	235,9
Рожки с сыром	200	15,88	18,8	42,9	406
Чай	200	0,2	0,1	14,5	56,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	700	38,62	45,52	107,6	1008,9
Четверг					
Суп картофельный с мясом	250	6,5	2,4	14,8	190,0
Тефтели с рисом котлетой	100/200	26,1	23,1	47,25	419,45
Лимонный напиток	200	0,5	-	28	94,7
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	800	38,94	26,72	144,27	856,25
Пятница					
Щи б/м со сметаной	250/10	2,0/0,26	4,3/10,7	10/0,28	88,0/29,3
Картофельное пюре	200	4,3	6,8	32,2	196,1
Рыба тушёная	100	14,46	16,7	29,66	515,6
Напиток из апельсинов	200	0,5	0,1	26,03	96,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	810	23,06	39,82	125,67	1077,9

2 НЕДЕЛЯ
Понедельник

Суп картофельный с рыбой	250	18,2	5,6	27,8	222,7
Рожки с сыром	200	15,88	18,8	42,9	406
Чай с лимоном	200	-	-	10,0	75,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	700	39,92	25,62	108,2	856,6

Вторник

Суп гороховый	250	19,92	14,98	43,34	360,1
Каша гречневая	200	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета	100	38,28	33,88	69,3	615,19
Напиток из апельсинов	200	0,5	0,1	26,03	96,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	800	74,14	55,43	222,97	1596,19

Среда

Суп картофельный с мясом	250	6,5	2,4	14,8	190,0
Плов с курицей	250	16,1	22,2	41,6	431,7
Лимонный напиток	200	0,5	-	28	94,7
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	750	28,94	25,82	111,9	868,5

Четверг

Борщ б/м со сметаной	250/6	10,2/0,26	12,1/10,7	26,3/0,28	235,9/29,3
Курица отварная с рисом	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
Компот из яблок	200	0,2	0,1	15,4	59,4
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	786	42,6	47,22	116,73	896,15

Пятница

Щи со свежей капустой	250	11,0	14,2	22,1	242,5
Картофельное пюре	200	9,6	5,25	56,8	372,0
Курица отварная	100	38,28	33,88	69,3	615,19
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	32,0	122,3
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	810	64,92	54,75	207,7	1504,09

Итого:	7750	465,32	405,55	1486,28	11152,17
---------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------

Среднее значение:	775	46,5	40,6	148,63	1115,2
--------------------------	------------	-------------	-------------	---------------	---------------