

МЕНЮ
обедов для обучающихся 1-4-х классов
МБ ОУ КОЧКУРОВСКОЙ СШ
на 2024-2025 уч.г

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ
1 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
Щи со свежей капустой и рыбой	200	18,2	5,6	27,8	222,7
Каша гречневая	180	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета	90	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:	720	72,12	46,05	195,9	1418,79
Вторник					
Суп гороховый	200	19,92	14,98	43,34	360,1
Плов с курицей	200	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:	650	42,06	38,5	127,84	1003,3
Среда					
Борщ	200	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:	650	32,12	32,22	111,2	850,8
Четверг					
Суп картофельный с мясом	200	6,5	2,4	14,8	190,0
Рис с котлетой	180/90	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:	720	38,94	26,72	117,55	855,65
Пятница					
Щи б/м со сметаной	200/6	2,0/0,26	4,3/10,7	10/0,28	88,0/29,3
Картофельное пюре	180	4,3	6,8	32,2	196,1
Рыба	90	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:	726	27,36	39,82	125,67	1077,9

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Суп картофельный с рыбой	200	18,2	5,6	27,8	222,7
Рожки с сыром	200	15,88	18,8	42,9	406
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	650	44,43	26,76	105,91	838,13

Вторник

Суп гороховый	200	19,92	14,98	43,34	360,1
Каша гречневая	180	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета куриная	90	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:	720	74,14	55,43	222,97	1596,19

Среда

Суп картофельный с мясом	200	6,5	2,4	14,8	190,0
Плов с курицей	200	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:	650	28,94	25,82	111,9	868,5

Четверг

Борщ б/м со сметаной	200/6	10,2/0,26	12,1/10,7	26,3/0,28	235,9/29,3
Макароны отварные с котлетой	180/90	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:	726	42,6	47,22	116,73	896,15

Пятница

Щи со свежей капустой	200	11,0	14,2	22,1	242,5
Картофельное пюре	180	9,6	5,25	56,8	372,0
Курица отварная	90	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:	720	64,92	54,75	207,7	1504,09
Итого:	6932	467,63	393,29	1443,37	10909,5
Среднее значение:	693,2	46,763	39,329	144,337	1090,95