

МЕНЮ
обедов для обучающихся 5-11-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	250	18,2	5,6	27,8	222,7
Каша гречневая	200	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета	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	46,05	195,9	1418,79
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	32,12	32,22	111,2	850,8
Четверг					
Суп картофельный с мясом	250	6,5	2,4	14,8	190,0
Рис с котлетой	200/100	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	117,55	855,65
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	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	27,36	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	4,51	1,14	7,71	57,33
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	700	44,43	26,76	105,91	838,13

Вторник

Суп гороховый	250	19,92	14,98	43,34	360,1
Каша гречневая	200	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета куриная	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
Макароны отварные с котлетой	180/100	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:	7606	467,63	393,29	1443,37	10909,5
Среднее значение:	760,6	46,763	39,329	144,337	1090,95