

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «СОШ №6»

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №6»

А.Ф. Воронов

01.09.2024 г.



**10- дневное меню горячего питания
для учащихся 1-11 классов \СВО**

Муниципального казенного образовательного учреждения «СОШ №6»

На 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 7-17 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		жиры	белки	углеводы		
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	3,2	3	15,3	98	411
Чай с лимоном	200	-	0,10	15	60	154
Бутерброд с сыром	40/20	35,8	16,9	3,8	403	-
Итого завтрак:		39	20	33,3	561	

Обед:

Щи из свежей капусты с курицей	250\15	7,75	4,77	8,93	125,40	196
Плов со свининой	250	10,26	9,41	44,50	306,66	642
Салат из огурцов и помидоров	100	5,10	0,90	3,60	64	31
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	933
Хлеб	40	1,1	6,6	41	200	-
Итого обед:		37,77	40,59	175,65	814,37	

2 день

Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	200	8,62	5,54	32,40	248	414
Чай с лимоном	200	-	0,10	15,00	60	154
Хлеб пшеничный	40	0,40	3,80	24,60	117,50	-
Итого завтрак:		11,85	7,4	82,38	479,88	
Обед:						
Суп картофельный с рыбой	250\15	5,45	7,60	16,97	147,45	150
Котлета куриная	50	16,5	22,9	4,7	259	64
Макароны отварные	200	0,9	4	25,5	120,2	758
Салат из свежей капусты с морковью	100	10,10	1,10	10,60	138,00	5
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	933
Хлеб	40	1,1	6,6	41	200	-
Итого обед:		32,58	32,36	109,68	861,57	

3 день

Завтрак:						
Каша рисовая молочная	200	16	2,89	17,9	104,43	411
Чай с сахаром	200	0,2	0,6	9	39,8	1009
Бутерброд с сыром	40/20	0,16	1,52	3,6	403	
Итого завтрак:		25,30	24,20	45,40	511,99	
Обед:						
Суп рассольник «Ленинградский» с мясом	250	3,52	3,43	22	133,25	97
Голень куриная	100	10,15	23,55	0	191	697
Капуста тушеная	150	5,9	5,9	10,2	102,2	773
Салат из свежих помидор	100	10,17	0,55	3,82	108,01	13
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	531
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,60	3,30	17,00	90,50	-

Итого обед:		33,14	32,31	78,79	747,22	
4 день						
Завтрак:						
Запеканка творожная	75	6,8	8,4	38,6	239,6	499
Кисель ягодный	200	6,39	2,41	13,79	55,55	948
Итого завтрак:		15,82	10,31	65,09	470,70	
Обед:						
Борщ из свежей капусты с курицей	250\15	2,9	3,8	4,3	57,7	179
Рыба треска припущенная	100	39,2	37,3	85,8	405	506
Пюре картофельное	200	7,92	3,78	19,62	150,89	380
Салат из свежих огурцов	100	10,10	0,70	2,00	102,00	54
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	933
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Итого обед:		69,86	55,32	255,24	1004,28	
5 день						
Завтрак:						
Омлет натуральный	150	20,07	12,93	3,46	244,62	467
Бутерброд с сыром	60	3,23	1,76	34,98	171,88	1002
Чай с лимоном	200	-	0,10	15,00	60	154
Итого завтрак:		23,3	38,09	53,44	476,5	
Обед:						
Суп молочный рисовый	250	20,4	16,6	68,4	244	3
Печень «по-строгановски»	40/50	29,1	16,3	5,3	347	616
Каша гречневая рассыпчатая	200	1,9	4,4	18,6	108,7	414
Компот из сухофруктов	200	0,20	1,00	20,20	92	-
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Итого обед:		57,96	47,95	165,35	1105,54	
6 день						
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	20,4	16,6	68,4	244	411
Чай с лимоном	200	0	0,1	15	60	154
Бутерброд с сыром	50	35,5	16,9	3,6	403	1002
Итого завтрак:		23,73	18,56	124,38	502,88	
Обед:						
Суп картофельный с курицей	250	3,77	5,72	21,93	144,90	221
Шницель из свинины	250	3,60	12,20	6,20	106,00	541
Макароны отварные	200	0,59	9	10,2	102,2	773
Компот из свежих яблок	200	-	0,4	2,1	85	933
Салат из свежей капусты	100	10,10	1,10	10,60	138,00	11
Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	-
Итого обеда:		24,29	26,37	303,16	1121,13	
7 день						
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	200	20,8	17,7	94,6	286	411
Хлеб пшеничный	40	2,9	7,5	51,4	265	-
Чай с лимоном	200	3,30	3,60	25,00	144,00	154
Итого завтрак:		30,36	25,97	134,45	565,19	
Обед:						

Суп картофельный с горохом и курицей	250	5,45	7,6	16,97	147,45	150
Плов со свининой	250	18,56	21,58	29,42	371,02	380
Салат из свежих огурцов и помидор	100	5,10	0,90	3,60	64,00	12
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	933
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Итого обед:		29,46	33,33	104,54	822,84	

8 день

Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150/5	8,62	5,54	4	24,8	414
Бутерброд с сыром	40/20	35,5	16,9	3,6	403	1002
Чай с лимоном	200	-	0,1	15	60	154
Итого завтрак:		34,5	31,57	62,72	706,18	
Обед:						
Суп картофельный с рыбой	250\15	3,52	3,25	22	133,25	208
Гуляш из свинины	75\50	10,15	23,35	40	191	632
Макароны отварные	200	0,59	9	10,2	102,2	773
Салат из свежей капусты с морковью	100	10,10	1,60	9,60	136,00	13
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	933
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,2	3,96	20,40	108,60	-
Итого обед:		26	43,21	109,55	866,72	

9 день

Завтрак:						
Запеканка творожная	75	20,75	8,4	68	239,6	499
Кисель ягодный	200	-	0	13,79	55,55	948
Итого завтрак:		19,29	12,91	60,43	487,10	
Обед:						
Борщ из свежей капусты с мясом	250\15	2,9	3,8	4,3	147,45	179
Котлета рыбная из трески	75	4,8	12,3	11,4	138,5	541
Пюре картофельное	200	0,8	2,	14,7	150,75	380
Салат из свежих огурцов	100	10,10	0,70	2,00	102,00	54
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	933
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,2	3,96	20,40	108,60	-
Итого обед:		43,68	36,53	105,87	957,65	

10 день

Завтрак:						
Омлет натуральный	55	11,66	10,57	0,64	154	467
Чай с лимоном	200	0,10	0,20	21,0	60	154
Бутерброд с сыром	40\20	6,26	4,67	14,85	135,19	1002
Итого завтрак:		30,44	20,39	46,01	515,73	
Обед:						
Суп вермишелевый с курицей	250/15	7,75	4,77	8,92	125,40	233
Сердце в соусе	50\50	16,23	16,03	2,40	222,11	262
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,41	10,26	44,50	303,66	411
Салат из свежих огурцов и помидор	100	10,10	1,00	3,40	109	12
Компот из свежих яблок	200	0,20	1,00	20,20	92	-
Хлеб пшеничный	40	0,40	3,80	24,60	117,50	-
Итого обед:		44,51	37,18	114,86	1019,14	

Компот из свежих яблок	200	0,20	1,00	20,20	92	-
Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50	-
Итого обед:		44,51	37,18	114,86	1019,14	