

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5 п.Дарасун»

Директор школы
УТВЕРЖДАЮ
Ненашев Е.А.
«28» марта 2024 г.

Десятидневное меню
(возраст 12-18 лет)
категория «дети из малоимущих семей» с доплатой

№	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергетическая ценность, Ккал
			б	ж	у	
1 день, обед						
1	Суп борщ (№ 170)	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Салат витаминный (№40)	100	1,5	4,5	27,8	88,3
3	Макароны отварные (№291)	180	7,36	6,02	35,26	224,60
4	Котлета домашняя(№ 608)	100	15,55	11,55	15,70	228,75
5	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Соус томатный (№465)	50	0,54	1,86	3,46	33,46
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
ИТОГО за день		960	33,83	33,01	267,57	812,81
2 день, обед						
1	Суп вермишелевый (№208)	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Котлета рыбная(сочная)	100	16,1	8,7	12,3	191,9
4	Компот из смеси с/ф (№399)	200	0,04	-	24,76	94,20
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
7	Винегрет(№68)	100	1,24	10,14	7,47	130
8	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
9	Витамин «С»	20-25				
ИТОГО за день		1180	31,22	32,25	149,03	982,95
3 день, обед						
1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Плов с мясом (№380)	200	21,83	17	30,67	363
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Салат из моркови(№7)	100	1,1	5,8	9,1	132
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
7	Витамин «С»	20-25				
ИТОГО за день		880	31,75	31,86	108,36	858,85
4 день, обед						
1	Суп рассольник (№197)	250	2,10	5,11	16,59	120,75
2	Гречка отварная (№679)	200	9,23	10,5	44,45	317
3	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
4	Салат «Зимний» (№42)	100	1,05	3,71	5,55	59,7
5	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
6	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
7	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
ИТОГО за день		1180	43,93	43,29	153,19	1067,75

1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Салат «Зимний» (№42)	100	1,05	3,71	5,55	59,7
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
ИТОГО за день		980	37,75	38,69	107,14	809,55