

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «СОШ №6»

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №6»

А.Р. Воронов

01.09.2023 г.

**12- дневное меню горячего питания
для учащихся 5-11 классов**

Муниципального казенного образовательного учреждения «СОШ №6»
На 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 11-17 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		жиры	белки	углеводы		
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	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Итого обед:		37,77	40,59	175,65	814,37	

2 день

Обед:						
Суп картофельный с рыбой	250\15	5,45	7,60	16,97	147,45	150
Котлета куриная	50	15,25	15,98	14,60	257,96	06,64
Макаронные отварные	200	16,23	16,03	2,90	144,90	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 пшеничный	40	0,16	1,52	9,84	47,00	-
Итого обед:		32,58	32,36	109,68	861,57	

3 день

Обед:						
Суп рассольник «Ленинградский» с мясом	250	3,52	3,43	20,72	129,45	97
Голень куриная	80	13,03	18,86	0,46	194,29	697
Капуста тушеная	200	5,40	5,55	5,85	94,50	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

Обед:						
Борщ из свежей капусты с курицей	250\15	6,52	4,77	11,90	125,42	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

Обед:						
Суп молочный рисовый	250	20,4	16,6	68,4	244	3
Печень «по-строгановски»	40/50	9,41	10,26	44,50	303,66	652
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,67	5,65	29,04	144,90	758

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

Обед:						
Суп картофельный с курицей	250	3,77	5,72	21,93	144,90	215
Котлета из свинины	250	3,60	12,20	6,20	106,00	541
Макароны отварные	200	0,67	5,65	29,04	144,90	758
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	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:		18,46	28,01	107,55	708,80	

7 день

Обед:						
Суп картофельный с горохом и курицей	250	4,77	6,83	24,10	166,85	196
Плов со свининой	250	18,56	21,58	29,42	371,02	642
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:		29,03	32,91	94,22	773,37	

8 день

Обед:						
Суп картофельный с рыбой	250	4,03	11,15	17,92	161,22	150
Котлета куриная	50	10,16	20,34	4,60	195,00	380
Макароны отварные	200	0,67	5,65	29,04	144,90	758
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	50	0,2	3,96	20,40	108,60	-
Итого обед:		26	43,21	109,55	866,72	

9 день

Обед:						
Суп рассольник «Ленинградский»	250	5,45	7,60	16,97	147,45	208
Голень куриная	100	19,06	19,98	18,25	322,45	632
Капуста тушеная	150	7,92	3,78	19,62	150,89	773
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	60	0,2	3,96	20,40	108,60	-
Итого обед:		43,68	36,53	105,87	957,65	

10 день

Обед:						
Борщ из свежей капусты с курицей	250	7,75	4,77	8,92	125,40	179
Котлета рыбная	50	16,23	16,03	2,40	222,11	541
Пюре картофельное	200	9,41	10,26	44,50	303,66	380
Салат из свежих огурцов и помидор	100	10,10	1,00	3,40	109	12
Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92	-
Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50	-
Груши свежие	100	0,42	0,32	10,84	49,47	-
Итого обед:		44,51	37,18	114,86	1019,14	

	11 день					
Обед:						
Суп вермишелевый с курицей	250\15	7,75	4,77	8,93	125,40	233
Печень «по-строгановски»	40/50	10,26	9,41	44,50	306,66	616
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,41	10,26	44,50	303,66	411
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	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Итого обед:		37,77	40,59	175,65	814,37	
12 день						
Обед:						
Суп картофельный с рыбой	250\15	5,45	7,60	16,97	147,45	150
Котлета куриная	50	15,25	15,98	14,60	257,96	06,64
Макароны отварные	200	16,23	16,03	2,90	144,90	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 пшеничный	40	0,16	1,52	9,84	47,00	-
Итого обед:		32,58	32,36	109,68	861,57	