

Утверждаю:
 Директор МОУ Югыдъягская СОШ
 И.В.Шаталова _____

**Примерное двухнедельное меню школьной столовой
 МОУ ЮгыдъягскаяСОШ на осеннее-зимний период
 для детей с 7-11лет на 2023-2024г.**

№ рецептур	Наименование блюда	выход	Пещевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углевод ы	
Пон.	1 день					
	завтрак					
15	Огурцы свежие в нарезку	50	0,36	5,04	1,5	51,80
192	Кура отварная	120/30	25,87	25,87	1,37	344,60
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
268	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60
	Кондитерское изделие	100				
Вторн.	2 день					
	завтрак					
18	Помидоры свежие в нарез.	50	0,5	5,08	2,30	56,96
146	Рыба жареная	100	13,57	11,67	3,49	173,75
201	Рис отварной	150/10	4,66	6,10	48,33	270,22
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
252	Компот из смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89
Среда	3 день					
	завтрак					
23	Салат картофельный с гор.	100	3,04	11,38	10,76	157,00
171	Котлета из говядины	90/30	10,68	11,72	5,74	176,75
196	Греча рассыпчатая	150/10	8,73	5,43	45,00	263,81
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
256	Компот из яблок с лимон.	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	40
Четв.	4 день					
	завтрак					
22	Салат из свеклы	100	1,40	10,08	9,22	133,28
216	Пюре картофельное	150/10	3,83	7,27	27,95	192,55
182	Тефтели из говядины	90/30	9,16	13,53	9,44	196,14
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98
	Киви	100				
Пятн.	5 день					

	завтрак					
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26
163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
260	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,3
	Выпечка	100				
Пон.	6 день					
	завтрак					
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02
201	Рис отварной	150/10	4,66	6,10	48,33	270,22
189	Котлета куриная	90	15,74	17,79	10,74	265,84
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42
Вторн.	7 день					
	завтрак					
15	Огурцы свежие в нарезку	50	0,36	10,04	1,50	51,80
171	Котлета из говядины	90/30	15,26	16,74	8,20	252,50
196	Греча рассыпчатая	150/10	12,57	7,82	64,80	379,87
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
254	Компот ягодный	200	0,16	-	14,99	60,64
	Яблоко	100	0,4		9,8	45
Среда	8 день					
	завтрак					
18	Помидоры свежие в нарез.	50	0,5	5,08	2,30	56,96
143	Котлета рыбная с соусом	90/30	10,36	1,93	6,79	95,93
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
254	Компот из вишни	200	0,16	-	14,99	60,64
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89
Четв.	9 день					
	завтрак					
	Огурцы соленые в нарезку					
181	Тефтели из говядины	100	12,85	14,60	8,74	217,83
216	Пюре картофельное	150/10	3,83	7,27	27,95	192,55
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
254	Компот клубники	200	0,16	-	14,99	60,64
	Киви	100				
Пятн.	10 день					
	завтрак					
23	Салат картофельный с гор.	100	30,04	11,38	10,76	157,00
160	Ленивые голубцы	90/30	9,37	9,56	7,04	151,73
201	Рис отварной	150/10	4,66	6,10	48,33	270,72

	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
	Сок натуральный	200				
Пон.	11 день					
	завтрак					
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
192	Кура отварная	100/30	25,87	25,87	1,37	344,60
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
247	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40
Вторн.	12 день					
	завтрак					
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
216	Пюре картофельное	150/10	3,83	7,27	27,95	192,55
144	Котлеты рыбные любител.	90/30	9,33	2,78	4,77	81,36
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	45
Среда	13 день					
	завтрак					
18	Помидоры свежие в нарез.	50	0,50	5,08	2,30	56,96
196	Греча рассыпчатая	150/10	12,57	7,82	64,80	379,87
189	Котлета куриная	90/30	15,74	17,79	10,74	265,84
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
245	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42
Четв.	14 день					
	завтрак					
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
171	Котлета из говядины	90/30	15,26	16,74	8,20	252,50
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	262
252	Компот ягодный	200	0,31	0,07	18,09	74,17
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89
Пятн.	15 день					
	завтрак					
124	Запеканка творожная	120/20	29,22	12,11	29,10	342,23
17	Салат из св.помид./перец	100	1,06	10,10	3,72	110,14
163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,70	262
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12

