

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОРОГИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Директор ОУ _____ Утверждаю
Приказ № 35/3 от «2» сентября 2024 г. (Лескова Н.В)

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов на 2024-2025 учебный год
для организации питания обучающихся 1-11 классов

№ п/п	№ тех. карты	Наименовани еблюда	Выход г.	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя День 1							
1	23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом. Витамин С	100	1.11	6.18	4.62	78.56
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем курой	250/20	7.06	19.8	31.61	359.0
3	226	Рыба отварная с маслом	80	13.6	5.69	0.65	107.64
4	125	Картофель отварной	150	3.01	4.92	24.48	138.0
5	385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107.0
6	341	Фрукт мандарин	100	0.90	0.02	8.10	43.00
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.50	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66.0
		Итого:		36.79	42.41	116.49	1015.63
1 неделя День 2							
1	54	Салат из свеклы с яблоками витамин С	100	1.31	5.61	12.11	100.11
2	123	Суп картофельный молочный	250/15	5.16	6.33	17.5	149.0
3	211	Омлет с сыром	200	23.9	39.2	3.4	463.3
4	ПТ	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.0	86.6
5	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
6	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		36.67	52.14	90.44	981.44
1 неделя День 3							
1	71	Огурец свежий	60	0.5	0.06	2,0	9,0
2	138	Суп рисовый с мясом	250/15	6.03	3.07	12.23	102.0
3	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	4,0	2.33	20,0	110.0
4	288	Кура отварная	75	18.06	19.86	1,0	126.0
5	382	Какао	200	4,0	0.67	26.0	125.0
6	3	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.83	154.0
7	ПТ	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.33	10,0	47.0
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		41.73	34.41	99.44	739.0
1 неделя День 4							
1	67	Винегрет овощной Витамин С	60	1.62	6.2	5,0	75,0
2	105	Рассольник смясом	250/15	6.71	6.31	14.0	144.0
3	268	Котлета мясная из Говядины с соусом	100	11.88	16.9	9.9	241.5
4	309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5.1	7.5	28.0	201.9
5	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0	9.87	41.6
6	338	Фрукт груша	100	0.39	0.3	10.3	44.0
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		31.54	38.01	114.79	930,43

1 неделя		День 5					
1	59	Салат из моркови с яблоками	60	1,0	0,0	5,0	24,0
2	3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154
3	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.12	3.81	16	164.8
4	344	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	36,0	28,0	48,0	590
5	388	Напиток из плодов шиповника Витамин С	200	0.4	0.27	17,0	72.8
6	ПТ	Хлеб пшеничный	20	1.77	0.22	10.87	47,0
7	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		51,85	40.39	125,08	1118.6
2 неделя		День 6					
1	71	Огурец свежий	60	1,0	0.06	1.5	8.46
2	119	Суп гороховый	250	7.5	3,0	17,0	128,0
3	227	Рыба припущенная с соусом	80	9,0	1.98	2.09	62.00
4	304	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11
5	ПТ	Сок	200	1.0	0.2	20.0	86.6
6	338	Фрукт банан	100	2,0	0.5	21	96
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		29.48	11.94	127.02	773.6
2 неделя		День 7					
1	45	Салат из свежей капусты с растительным маслом Витамин С	100	1.33	6.08	8.59	94.12
2	124	Суп картофельный с мясом	250	7.2	5.44	20.0	161.0
3	260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00
4	302	Каша рассыпчатая гречневая с масломсливочным	150/5	8.9	4.1	9.94	231
5	349	Кефир	200	5.8	6.4	5.8	118.0
6	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
7	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		43.09	39.61	84.65	1007.55
2 неделя		День 8					
1	42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1.75	6.18	0.8	99.5
2	131	Суп с крупой молочный	250	4.56	5.8	19.09	146.0
3	295	Котлеты, рубленые из птицы	80	12.16	10.88	10.80	189.76
4	321	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.80
5	382	Какао	200	3.78	0.67	26.0	125.0
6	338	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		30.73	29.56	114.7	887.49

2 неделя		День 9					
1	61	Салат из моркови с яблоками и курагой Витамин С	100	0.86	5.22	7.87	81.9
2	99	Борщ сибирский с Фрикадельками 250/20	250	8.31	7.89	16.28	170
3	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00
4	143	Рагу из овощей	150	2.65	16.48	12.9	213
5	379	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6
6	ПТ	Кондитерское изделие Печенье затыжное	35	2.97	3.95	22.9	108.5
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		33.05	41.97	117.13	961.43
2 неделя		День 10					
1	52	Салат из свеклы отварной Витамин С	100	1.4	6	8.2	92
2	119	Суп гороховый	250	7.50	3.25	17.25	128.25
3	401	Оладьи со сгущенным молоком	170	12.96	12.48	72.58	454
4	376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
5	338	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00
6	ПТ	Хлеб пшеничный	30	3,91	0,5	24,05	70.14
7	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		28.1	22.93	154.73	897.39