



«Утверждаю»
Директор МКОУ «СОШ №24»
с. Богуславец
Немцева Т.А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

МКОУ «СОШ №24» с. Богуславец Красноармейского муниципального района

Приморского края

на 2020-2021 учебный год

(осенне-зимний сезон)

МКОУ СОШ №24 с.Богуславец

Примерное 10-ти дневное меню

сезон осень-зима					
5-11 классы					
день 1					
наименование продукта	выход	белки	жиры	углеводы	Кк
плов №120	250	17,7	16,5	47,9	415
салат в ас-те № 78	100/120	2,3	7,1	8,6	148
хлеб пшеничный/ржаной	40	2,4	12,6	0,4	63,6
компот/чай	250	0,5	0,1	17,7	130
ИТОГО					756,6
день 2					
салат в ас-те №83	100/120	3,5	10,500	8,30	142,00
гречка/макаронны №120	200	14,4	9,4	63,00	401,00
котлета (мясо/птица) №101	100	20,6	18,300	17,50	320,00
хлеб пшеничный/ржаной	40	2,4	12,6	0,40	63,60
напиток в ас-те №304	200	0,2	0,1	17,20	68,00
ИТОГО					994,60
день 3					
жаркое по домашнему №98	200/250	25,4	25,8000	23,00	429,00
овоци св.нарезке ас-т №51	80/100	0,8	4,5	3,00	55,00
хлеб пшеничный/ржаной	40	2,4	12,6	0,40	63,60
напиток в ас-те	200	0,1	0,1	27,60	109,00
ИТОГО					656,60
день 4					
пельмени/вареники	150/150	23,9	19,90	21,50	361,00
салат в ас-те № 37	100	3,6	10,50	8,30	142,00
хлеб со сл.маслом №2	40/10	4,1	17,00	24,30	269,00
компот из св. ягод №303	200	0,2	0,10	17,20	68,00
ИТОГО					840,00
день 5					
рис /гречка №187	250	6	6,50	61,30	334,00
печень по строгановски №130	100/50	25,7	18,30	3,10	280,00
салат в ас-те №43	100/120	5,3	4,20	7,20	87,00
хлеб пшеничный/ржаной	40	2,4	12,60	0,40	63,60
напиток в ас-те №301	200	1,4	1,4	11,20	61,00
Итого:					825,60

день 6					
макароны №227	220	8,1	7,2	48,20	295,00
сосиски/сардельки отв.№1	100	10	21,7	0,80	238,00
салат в ас-те №23	100	0,8	5,1	4,70	71,00
бутерброд с сыром и сл.ма	40/5/10	9,2	11,6	24,20	242,00
напиток в ас-те №303	200	0,1	0	8,70	34,00
итого					880,00
день 7					
картофельное пюре №146	220	4,5	7,2	29,40	203,00
горбуша/навага припущенн	120	27,1	8,6	0,70	188,00
салат в ас-те №35	100	1,7	8,4	6,40	108,00
хлеб ржаной/пшеничный	40	2,4	12,6	0,40	63,60
напиток в ас-те№ 305	200	1,7	1,4	16,10	81,00
итого					643,60
день 8					
макароны/рис №228	220	10,7	17,9	35,90	352,00
бефстроганов №94	120	26,1	20,1	3,40	300,00
салат в ас-те № 15	100	0,8	4,7	3,60	61,00
хлеб со сл.маслом №1	40/10	4,1	17,1	24,30	269,00
напиток в ас-те № 300	200	0,1	0	9,10	35,00
итого					1017,00
день 9					
суфле из говядины с рисом	100/50	20,1	27,1	5,20	344,00
салат в ас-те №25	100	1,3	8,2	6,60	105,00
бутерброд с сыром и сл.м.	40/5/10	9,2	11,6	24,20	242,00
напиток в ас-те № 302	200	0,1	0,1	9,30	37,00
итого					728,00

день 10					
гуляш № 96	120	21,7	22,6	2,90	303,00
картофельное пюре №146	220	4,5	7,2	29,40	203,00
овощи св. в нарезке №51	80/100	0,8	4,5	3,10	55,00

хлеб пшеничный/ржаной	40	2,4	12,6	0,4	63,6
напиток в ас-те № 307	200	3,5	3,4	19,60	120,00
Итого					744,60