



**МЕНЮ основного (организационного) горячего питания учащихся 5-11 классов
в МБОУ СОШ с. Кугарчи на 2024 год**

Возрастная категория: от 12 лет и старше

сезон: 01.01-31.12 (все)

1 неделя

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
1 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.3	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,1
183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	210	12,04	7,73	63,02	353,8
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			16,67	22,13	115,5	707,3
Обед						
41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	10,48	9,13	142,2
70	Свекольник №70 сб.2021	250	2,46	4,91	17,72	120,2
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	5,77	26,01	169,2
136	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021 с томатным соусом	70/30	10,81	16,74	13,57	247,7
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0,17	0,06	21,9	84,45
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			24,99	38,62	116,3	894,5
Итого за день			41,66	60,75	231,8	1602

№	Наименование блюд	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
2 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	220	7,77	5,17	50,08	277,3
100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	90/30	13,99	13,31	10,8	217,5
304	Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76

пром	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			26,35	19,43	107,8	704,7
Обед						
32	Салат "Школьный" №32, сб.2021	100	1,74	7,4	9,89	107,6
56	Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,4	5,01	17,5	123,1
101	Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	230	23,25	23,22	25,29	398,4
301	Чай с сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			34,09	37,84	97,19	847,7
Итого за день			60,44	57,27	205	1552

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
3 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	15	3,95	3,99	0	52,59
208	Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	220	7,76	9,79	37,09	265,4
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			19,13	25,89	95,01	683,3
Обед						
42	Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,35	2,56	9,34	62,9
3.4	Суп картофельный с крупой перловой № 3.4 сб. 2021	250	2,67	4,47	21,67	134,7
138	Плов из курицы №138, сб.2021	230	20,98	26,68	39,01	479,4
287	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,95	0,5	25,8	122,8
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			31,58	34,7	131,5	947,9
Итого за день			50,71	60,59	226,5	1631

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
4 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8
1.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	230	4,68	7,38	33,24	216,3
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы с томатн. соусом №248 90/30	90/50	15,83	7,61	10,5	174
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
пром.	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
Итого за 'Завтрак'			31,27	17,49	101,3	681,1
Обед						
41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	10,48	9,13	142,2
61	Суп картофельный с макаронными изделиями №61	250	5,5	4,5	22,15	148,9
143	Птица, тушенная в соусе с овощами, № 143 сб. 2021	230	23,64	17,4	22,01	335,2
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			39,52	33,41	105,3	864,8
Итого за день			70,79	50,9	206,6	1546

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
5 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8
119	Плов из говядины №119, сб.2021	210	21,92	21,21	37,38	427,6
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0,53	0,06	32,22	122,9
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			26,8	22,17	107	721,8
Обед						
25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	7,99	10,92	115,7
62	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	2,35	19,55	109
183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	6,63	54,02	303,3
83	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 с томатным соусом №248	70/30	24,02	11,66	14,72	259,4

300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			43,28	29,3	135,4	950,7
Итого за день			70,08	51,47	242,4	1672

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
6 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	15	0,08	12,38	0,12	112,1
228	Макароны отварные с сыром №228, сб.2021	230	10,87	16,63	38,45	346,5
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			15,36	29,66	89,35	681,8

34	Салат "Здоровье" №34, сб.2021	100	1,71	4,52	11,52	86,84
78.3	Суп кудрявый №78.3, сб.2021	250	7,19	6,57	20,56	167,8
119	Плов из говядины №119, сб.2021	230	24,01	23,23	40,94	468,3
306	Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	3,13	14,35	95,08
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			38,12	35,1	115,3	914,3
Итого за день			53,48	64,76	204,6	1596

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
7 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	200	11,47	7,37	60,02	337
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур с томатным соусом №248	70/30	10,7	10,11	8,47	167,7
287	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			25,73	18,27	119,7	722,3
Обед						

41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	10,48	9,13	142,2
58	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250	2	5,36	14,95	111,1
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	5,77	26,01	169,2
96	Гуляш №96, сб.2021	100	13,8	14,3	3,48	197,3
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			28,88	36,82	100	830,5
Итого за день			54,61	55,09	219,7	1553

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
8 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8
1.6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	15	3,95	3,99	0	52,59
210	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	230	7,06	9,65	38,74	268,2
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,9
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			18,47	14,76	129,9	710,9
Обед						
33	Салат "Пестрый" №33, сб.2021	100	1,21	4,56	12,86	91,86
56	Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,4	5,01	17,5	123,1
125	Овощи тушеные с мясом №125, сб.2021	230	20,12	24,15	22,46	383,8
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			30,57	34,75	104,8	837,4
Итого за день			49,04	49,51	234,7	1548

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
9 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01

146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	230	4,68	7,38	33,24	216,3
100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	90/30	13,99	13,31	10,8	217,8
304	Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76
пром.	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
Итого за 'Завтрак'			27,97	22,96	92,23	680,7
Обед						
42	Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,35	2,56	9,34	62,9
3.3	Суп-пюре из гороха с гренками, № 3.3 сб. 2021	250	7,75	4,43	28,51	178
126	Голубцы ленивые №126, сб.2021	230	17,32	29,4	18,16	400,6
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			34,83	40,29	103,5	892,8
Итого за день			62,81	63,25	195,7	1574

№	Наименование блюд	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Ккал
10 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.3	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,1
138	Плов из курицы №138, сб.2021	200	18,24	23,2	33,92	416,9
306	Какао с молоком	200	3,27	3,13	14,35	95,08
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			25,15	39,51	80,63	771
Обед						
25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	7,99	10,92	115,7
55	ПЦи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	250	2	5,39	10,66	96
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	4,23	40,98	226,9
87	Тефтели рыбные № 87, сб.2021	120	10,44	10,05	14,46	188,7
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,07	0,02	8,22	31,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			26,35	28,56	123,5	837,9
Итого за день			51,5	68,07	204,1	1609
Итого за период (среднее значение):			564,4	551,9	2151	15806