

Утверждаю
Директор МБОУ "Городковическая СШ"

Корнеева Н.А.
30.08.2022

Примерное меню горячих обедов в МБОУ "Городковическая СШ"
на 10 дней для учащихся с 12 до 18 лет
на 2022-2023 учебный год

	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед	1 день				
Борщ с мясом	250/20	7,44	8,07	35,28	243,92
Макароны со сливочным маслом	100/10	3,68	3,53	23,55	140,73
Тушеное мясо с овощами	150	31,8	1,2	0,1	154,1
Чай	200/20	0,04	0	13,9	55,96
Кондитерское изделие	75	2,5	4,8	25,9	161
Хлеб ржаной	40	2,21	0,4	12,83	124,00
Обед	2 день				
Суп вермишелевый с мясом	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Рис отварной со сливочным маслом	100/20	6,95	1,75	45,7	227,5
Котлета мясная	100/50	11,02	12,45	7,52	186,09
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Чай	200	0	0	15,1	61,8
Обед	3 день				
Суп с рыбными консервами	250	7,08	3,78	11,5	108,28
Картофель тушеный с мясом и овощами	200	18,53	11,40	27,97	307,8
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	519
Кондитерское изделие	75	2,5	4,8	25,9	161

Обед	4 день				
Щи из свежей капусты с мясом	200/20	3,23	9,78	11,4	142,94
Тушеное мясо с овощами	150	31,8	1,2	0,1	1541
Макароны со сливочным маслом	100/10	3,68	3,53	23,55	140,73
Чай	200/20	0,04	0	13,9	55,96
Кондитерское изделие	40	2,2	11,81	24,55	231,82
Обед	5 день				
Суп гороховый с мясом	200	5,97	8,99	24,23	202,08
Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17
Чай	200/20	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Обед	6 день				
Борщ с мясом	250/20	7,44	8,07	35,28	243,92
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,6	6,09	38,64	243,75
Гуляш из мяса	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9
Кондитерское изделие	40	2,2	11,81	24,55	231,82
Хлеб ржаной	40	2,21	0,4	12,83	124,00
Чай	200/20	0,04	0	13,9	55,96
Обед	7 день				
Суп вермишелевый с мясом	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Рис отварной со сливочным маслом	100/20	3,6	2,2	17,1	98,7
Котлета мясная	100/50	11,02	12,45	7,52	186,09
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Чай	200	0	0	15,1	61,8
Обед	8 день				
Суп с рыбными	200/20	7,08	3,78	11,5	108,28

консервами					
Овощное рагу с мясом	150/70	13,36	21,46	20,39	401,86
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	519
Кондитерское изделие	75	2,5	4,8	25,9	161
Обед	9 день				
Щи из свежей капусты	200/20	3,23	9,78	11,4	142,94
Мясо тушеное с овощами	150	31,8	1,2	0,1	154,1
Макароны со сливочным маслом	100/10	3,68	3,53	23,55	140,73
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерское изделие	40	2,2	11,81	24,55	231,82
Чай	200/20	0,04	0	13,9	55,96
Обед	10 день				
Суп гороховый с мясом	200	5,97	8,99	24,23	202,08
Картофель тушеный	150/5	3,19	6,06	23,29	160,46
Котлета мясная	100/50	11,02	12,45	7,52	186,09
Чай	200/10	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78

Овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки

Масло растительное используется рафинированное