

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Качульская средняя общеобразовательная школа»



Утверждено
Директор МБОУ Качульская СОШ
П. Ф. Полякова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МБОУ КАЧУЛЬСКАЯ СОШ
11-18 лет

Качулька, 2023 г

ГП	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	0,1	0,16	0	0,2	264	16,8	0,12	0,2	1150,28
ИТОГО:			28,8	36,1	176,95	0,31	2,66	0,16	0,26	573,95	187,98	108,13	3,63	1150,28
Обед:														
76	Гельдь слабосоленая	75	15,3	19,8	6,9	63,75	38,25	0,2	0,4	0	42	19,5	0,9	267
94	Рассольник	250	2,3	3,2	17,8	0,1	10	0,1	0,02	32,5	190	27,5	0,9	125,6
279	Биточки куриные	100	17	1,5	7	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	121,1	14,5	1,3	110
309	Макароны отварные	200	7	0,66	38	0,12	0	0	0	1,52	5,22	1,3	0,12	186,4
331	Соус сметанный с томатом	50	0,5	1,5	2,3	0,02	0,8	0,03	0,01	7,5	0,01	3,6	0,1	25,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	0,04	0,2	0,2	0,12	28,5	22	2,6	1,1	87,6
ГХлеб		50	4	0,66	21	0,07	0	0,1	0	10,4	43,5	14	0,64	106
ИТОГО:			50,18	27,98	135,8	64,27	49,75	0,63	0,75	106,12	467,33	97	5,7	1014,1

День 7

Завтрак:														
	Салат из свеклы с сыром и чесночком	150	2,7	9	15,9	0,02	13,35	0	0,01	67,5	76,5	39	2,55	156
268	Котлета	120	16,96	17,08	4,11	0	0	0	2,6	27,8	143,8	27,7	1,4	240,59
307	Горох отварной	200	9,11	7,22	42,22	0,12	1,94	6,67	0	61,11	34,24	4,77	45,54	236,89
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,1	8,2	0,1	0	0	0,04	0,03	2,4	0,3	0,05	0,05	74,6
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,8	0,8	19	0	0	0,02	5	10	11,6	53	1,4	91,6
693	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	0	0	0	0	14	8	6	0,9	60
ГХлеб		50	4	0,66	21	0,07	0	0,1	0	10,4	43,5	14	0,64	106
ИТОГО:			37,77	43,62	138,33	0,28	15,57	6,73	7,64	193,61	361,44	158,52	53,09	1071,68

Обед:

	Салат из кашеенной капусты													
47	с луком	150	2,4	7,35	15,6	0,03	39	0	0,33	70,5	37,5	21	0,9	138
98	Суп крестьянский	250	2,1	5	16,6	0,05	10	0	0,08	50	222,5	27,5	0,75	120
288	Курница отварная	150	24,45	11,7	1,95	0,04	6,03	0,01	0	58,5	95,75	30	2,7	281,4
304	Рис припущенный	200	5,25	8,6	53,11	0,03	0	0,07	0,1	213,23	0,05	0,77	113,23	316,18
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,1	8,2	0,1	0	0	0,04	0,03	2,4	0,3	0,05	0,02	74,6
ГСок	фруктовый	200	1,9	0,2	5,6	12,6	0	0,1	8	1,3	0,04	0,69	101,91	34,9
ГПеченье		40	2,52	0,55	15,88	0,02	0,8	0	0,01	7,5	0,01	3,6	0,1	80,54
ГХлеб		50	4	0,66	21	0,07	0	0,1	0	10,4	43,5	14	0,64	106
ИТОГО:			46,62	34,72	150,74	12,91	55,83	0,18	8,52	421,83	442,85	111,56	220,87	1183,02

День 8

Завтрак														
75	Икра свекольная	100	2,33	5,83	12,33	36,17	0	0	5	1,67	0,5	0,08	0,03	113,67
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/200	26,5	57,88	26,75	72,38	23,5	0,3	15	3,5	161,23	21,08	1,83	442
ГХлеб		50	4	0,66	21	0,07	0	0	0	10,4	43,5	14	0,64	106

	Кофейный напиток с	200	2,8	2,8	15,4	0	2,5	0	0	104,3	0,3	32,8	0,9	93,3
379	Молоком													
	Г Апельсин	50	1,9	13,68	6,84	0,1	0,44	0	120	50	20	34	0,6	63,86
	ИТОГО:		41,53	81,51	103,32	108,79	26,44	0,3	140	180,27	269,03	115,96	4,64	924,8
	Обед:													
	Винегрет овощной с зеленым													
	76 горошком	150	89,7	52,77	52,8	0,09	45,27	2,4	2,08	126,6	108,57	11,22	24,99	244,5
	103 Макаронами	250	2,9	2,7	4,3	0,07	6	0	10,05	37,5	207,5	25	1	121,4
	264 Говядина тушеная в сметане	120/120	37,4	9,8	4,54	0,23	15,2	6,29	0,84	36	286,8	20,4	6	255,4
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	11,22	65,48	0,6	0,1	0,01	0	35,39	17,36	7,19	318,66	336,38
	14 Масло сливочное на слив	10	0,1	8,2	0,1	0	0	0,04	0,03	2,4	0,3	0,05	0,02	74,6
	349 Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	0,04	0,2	0,2	0,12	28,5	22	2,6	1,1	87,6
	Г Хлеб	50	4	0,66	21	0,07	0	0,1	0	10,4	43,5	4	0,64	106
	ИТОГО:		149,57	86,01	191,02	1,17	66,77	8,91	13,12	287,09	729,53	94,46	353,05	1331,88

День 9

	Завтрак													
	219 Сырники из творога	150	23,03	27,95	43,53	0,64	0,07	0,15	0,33	337,5	2,7	106,5	465,75	345,34
	327 соус молочный (сладкий)	50	0,95	2,68	6,86	0,01	0,04	31,23	0,07	0,25	112	1,2	2	53,65
	Г Конфета	40	1,76	7,55	22,82	0	0	0	0	0,01	0	0	0	170,96
	947 Кисель	200	1	0	41,2	0,02	0,04	0	0,04	32	26	16	0,6	168,8
	Г Хлеб	50	4	0,66	21	0,07	0	0,1	0	10,4	43,5	14	0,64	106
	ИТОГО:		34,74	39,5	156,41	1,25	0,15	31,38	0,44	390,56	227,7	151,7	697,3	950,75
	Обед:													
	67 Сельдь слабосоленая	150	15,3	19,8	6,9	63,75	38,25	0,2	0,4	0	42	19,5	0,9	267
	Борщ из свежей капусты с													
	82 картофелем	250	8,3	3,2	15,2	0,05	0,05	0	0,82	55	197,5	27,5	2,15	112,2
	264 Колбаса	120	16,96	17,08	4,11	0	0	0	2,6	27,8	143,8	27,7	1,4	240,59
	302 Рагу овощное	200	1,78	11,18	34,6	0,1	48,62	0	3,26	73,6	102	100,2	1,58	237,56
	349 Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	0,04	0,2	0,2	0,12	28,5	22	2,6	1,1	87,6
	Г Хлеб	50	4	0,66	21	0,07	0	0,1	0	10,4	43,5	14	0,64	106
	ИТОГО:		50,42	52,58	124,61	64,08	87,12	0,4	7,2	205,7	594,3	186	8,41	1156,75

День 10

	Завтрак													
	Салат картофельный с													
	28 солеными огурцами	150	2,1	7,2	15	0,09	16,8	0,03	16,65	72,99	69	26,5	1,05	160,5

288	Курица отварная	200	16,3	7,8	1,3	0,03	4,02	0,01	0	39	63,83	20	1,8	187,6
139	Рагу овощное	200	1,78	11,18	34,6	0,1	48,62	0	3,26	73,6	102	100,2	1,58	237,56
383	Какао на стуженном молоке	200	3,3	3,4	21,2	0,04	1	0,02	0	124	116	22	0,8	128,6
	Г Фрукт свежий яблоко	200	0,8	0,8	19	0	0	0,02	5	10	11,6	53	1,4	91,6
	Г Хлеб	50	4	0,66	21	0,07	0	0	0	10,4	43,5	14	0,64	106
	ИТОГО:		32,28	31,7	132,9	0,4	70,44	0,08	24,91	340,39	449,43	249,7	7,91	1017,86
	Обед:													
56	Салат овощной с яблоком	150	1,8	7,5	15,15	0,05	12,3	0,03	2,64	63	63	28,5	0,9	135
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,7	4,3	0,07	6	0	10,05	37,5	207,5	25	1	121,4
228	Рыба (горбуша) припущенная в молоке	150/50	26,7	15,9	0	0,12	2,1	0,01	0	192	297	72,9	1,5	244,5
128	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	0,2	7,47	0	0,43	53,55	112	40	1,39	159
331	Соус сметанный с томатом	50	0,5	1,5	2,3	0,02	0,8	0,03	0,01	7,5	0,01	3,6	0,1	25,5
947	Кисель	200	1	0	41,2	0,02	0,04	0	0,04	32	26	16	0,6	168,8
	Г Вафли	30	2,52	0,55	15,88	0,01	0	0,02	0	6	9	27,9	0	80,54
	Г Хлеб	50	4	0,66	21	0,07	0	0	0	10,4	43,5	14	0,64	106
	ИТОГО:		50,53	33,35	260,27	0,63	28,71	0,09	13,17	412,35	801,51	491,6	14,68	1146,74