

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Солоновская СШ

им. Н.А.Сартина»

О.А. Симон



Двухнедельное меню МКОУ «Солоновская СШ им. Н.А. Сартина»

на 2023-2024 учебный год

5-11 классы

1- й ДЕНЬ – ПН

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Плов	250	23,61	19,54	23,33	357,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Выход		25,99	20,46	53,27	495,8

2-й ДЕНЬ – ВТ

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Картофель тушеный с мясом	250	13,3	20	27,3	333,5
Компот с с/фрук.	200	0,48	0	25,68	98,36
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Выход		16,09	20,9	67,92	510,46

3- й ДЕНЬ – СР

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Борщ	250	15,92	7,95	18,81	212,92
Кофейный напиток	200	11	2	59	113
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,8	12,64	60,11	394,35
Выход		43,03	23,49	152,86	798,87

4-й ДЕНЬ – ЧТ

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Макароньы	150	8,77	9,35	57,93	336,51
Соус	50	0,4	2,6	2,5	34,8
Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1
Кисель	200	0,11	-	32,08	125,54
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Выход		31,33	26,23	125,93	856,55

5- й ДЕНЬ – ПТ

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03
Рыба запеченная с соусом	75/50	15,9	7,65	8,4	168
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Выход		21,79	33,64	44,03	567,63

6- й ДЕНЬ – ПН

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Плов	250	23,61	19,54	23,33	357,2
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Выход		25,99	20,46	53,27	495,8

7- й ДЕНЬ – ВТ

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Макароны	150	8,77	9,35	57,93	336,51
Соус	50	0,4	2,6	2,5	34,8
Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1
Компот с/фрук.	200	0,48	-	25,68	98,36
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Выход		31,7	26,23	119,53	829,37

8- й ДЕНЬ – СР

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Суп из рыбных консервов	250	21,52	20,13	20,73	352,68
Кофейный напиток	200	11	2	59	113
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Булочка	100	4,4	8,7	51,1	295,4
Выход		39,23	31,73	145,77	839,68

9- й ДЕНЬ – ЧТ

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Картофельное пюре	200	15,95	11,85	18,86	244,37
Запеченное бедро курицы	150	13,3	11,12	15,77	245,7
Соус	50	0,81	0,81	5,23	56,1
Кисель	200	0,11	-	32,08	125,54
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Выход		32,48	24,68	86,88	750,31

10- й ДЕНЬ – ПТ

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	151,35
Гуляш с соусом	50/50	13,31	9,20	5,96	243,98
Какао	200	52,2	28,6	58,8	128
Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Выход		68,39	134,94	80,63	601,93