

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

«Солоновская СШ

им.Н.А.Сартина»

Волчихинского района

Алтайского края

Симон О.А.

2023 год



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ 5-11 класс
Селивёрстовский филиал МКОУ «Солоновская СШ им.Н.А.Сартина»

ДЕНЬ 1 ПН

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав в 100 гр. продукта			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
	Булочка школьная	100	7.52	2.88	50.36	258.00
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.56	7.00	22.81	184.50
	Чай с сахаром	200	0,2	00	14	28
	Масло сливочное	12	2,4	9,1	15,1	152,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		562	17,68	18,98	102,27	623,46

ДЕНЬ 2 ВТ

завтрак

	Каша гречневая/подлив	200/50	9,94	7,48	47,78	307,26
	Котлета мясная/ (гуляш)	100	16,36	8,44	3,51	158,04
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		600	27,99	19,05	80,39	635,01

ДЕНЬ 3 СР

Завтрак

	Пюре картофельное	200	4,08	18,7	27,41	295,5
	Салат из овощей	100	1.41	5.08	9.02	87.40
	Компот с/ф	200	0,04	00,0	24,76	94,20
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		550	7.83	23.98	76.29	548.10

ДЕНЬ 4 ЧТ

Завтрак

	Борщ на к/б	250	1,81	4,91	12,53	102,5
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Масло сливочное	12	2,4	9,1	15,1	152,96
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		512	10,03	17,93	89,12	471,96

ДЕНЬ 5 ПТ

Завтрак

	Капуста туш. с мясом	250	1,58	3,82	4,69	172,57
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71
	Чай сахаром	200	0,2	00	14,00	28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		500	4,08	4,02	33,69	271,57

ДЕНЬ 6 ПН**Завтрак**

	Суп «Лапша по-домашнему» /Рассольник на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Масло сливочное	12	2,4	9,1	15,1	152,96
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		512	10,91	15,86	72,83	473,62

ДЕНЬ 7 ВТ**Завтрак**

	Картофельное пюре	200	4.08	18.7	27.41	295.50
	Чай с сахаром	200	0,20	00	14,00	28,00
	Гуляш	150	10.40	20.00	21.20	224.00
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		600	16,98	38.9	77,71	618,5

ДЕНЬ 8 СР**Завтрак**

	Макаронны отварные с маслом	200	7,36	18,32	35,21	337,1
	Гуляш	150	10.40	20.00	21.20	224.00
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,00
	Чай	200	0,20	00	14,00	28,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		600	21.03	40.76	91.60	707,44

ДЕНЬ 9 ЧТ**Завтрак**

	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	415,00
	Компот с/ф	200	9,56		27,89	113,73
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		500	30,03	7,67	51,05	514

ДЕНЬ 10 ПТ**Завтрак**

	Пюре гороховое (Перловка)	200	8,80	5,84	47,02	284,94
	Чай с сахаром	200	0,20	00	14,00	28,00
	Хлеб	50	2,3	0,2	15,1	71,00
	Котлета мясная/соус	100/100	15,55	11,55	15,70	228,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		650	26,84	17,59	91,82	612,69