

**Примерное 10-дневное меню горячих обедов для учащихся 5-10 классов
МКОУ «Малышево-Дюговская СПШ» на 2024-2025 учебный год**



Понедельник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		12-14	14-17				
Обед	Макаронны	100	150	6,55	8,33	35,09	241,11
	Курица, запеченная с соусом	70/50	70/50	15,9	7,65	8,4	168
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого			31,45	16,88	117,59	603,51

Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		12-14	14-17				
Обед	Суп рыбный	350	350	3,0	0,6	21,2	113
	Компот из свежих ягод	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	50	7,6	0,9	49,7	86,4
	Сдоба обыкновенная	70	70	8,1	5,3	54,9	303
	Итого			16,40	5,5	315,3	463,4

Среда	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		12-14	14-17				
Среда	Каша пшеничная	150	150	4,4	9,2	25,4	218
	Тфтелея с соусом	50/50	50/50	16,7	13,5	22,5	120
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Чай	200	200	0,07	-	15,3	59
	Итого			25,97	23,06	80	483,4
Четверг	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		12-14	14-17				
	Рис отварной	150	150	16,2	8,85	28,35	262,5
	Рыба, запеченная с соусом	75/50	75/50	15,9	7,65	8,4	168
	Какао	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Салат из свежей капусты	60	60	4,22	15,0	2,21	84,36
Итого			85,9	21,86	86,05	706,9	
Пятница	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		12-14	14-17				
	Пюре картофельное	150	150	4,4	9,2	25,4	218
	Капустя тушеная с мисом и ово- щами	100	100	0,3	-	1,5	39,5
	Кисель	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
Итого			10,9	9,56	68,1	451,9	
Обед	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		12-14	14-17				
	Пюре картофельное	150	150	4,4	9,2	25,4	218
	Капустя тушеная с мисом и ово- щами	100	100	0,3	-	1,5	39,5
	Кисель	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
Итого			10,9	9,56	68,1	451,9	

	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		12-14	14-17									
Понедель- ник												
		Каша гречневая	150	150	8,4	5,7	17,5	153				
		Гуляш из курицы	100/50	100/50	12,2	2,4	2,6	83,1				
		Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108				
		Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4				
		Итого			20,65	18,02	68,9	524,7				
Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		12-14	14-17									
		Борщ с картофелем	350					350	6,2	5,6	22,3	153
		Хлеб	50					50	4,8	0,36	16,8	86,4
		Компот из сухофруктов	200					200	0,2	-	35,8	142
		Горячий бутерброд с сыром	70					70	8,05	12	18,650	193
Итого			16,85	9,96	102	548,4						
Среда	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		12-14	14-17									
Обед	Салат из свежей капусты	50	50	0,3	-	1,5	39,5					
		Плов	200	200	6,55	8,33	35,09	141				
		Кофейный напиток	200	200	4,9	5	32,5	190				
		Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4				
		Фрукты в ассортименте										

	Итого			22,1	25,64	86,69	589,9					
Четверг	Наименование блюда	Выход	Белки		Жиры	Углеводы	Калорийность					
			12-14	14-17								
Обед	Пюре картофельное	150	150	3,0	0,6	21,2	113					
	Рыба, запеченная с соусом	70/50	70/50	15,9	7,65	8,4	168					
	Кисель	200	200	0,07	-	15,3	59					
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4					
	Итого			29,32	20,56	62,4	870,4					
Пятница	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		Суп-лапша с курицей	350					350	8,4	5,7	17,5	153
		Чай с сахаром	200					200	1,4	-	24,4	108
		Хлеб	50					50	4,8	0,36	16,8	86,4
		Булочка «Школьная»	100					100	3,41	1,330	24,5	123
		Итого							15,1	6,06	68	392,4