

Примерное 10-дневное меню горячих обедов для учащихся 1-4 классов
 МКОУ «Малышев-Лыговская СШ» на 2023-2024 учебный год



УТВЕРЖДАЮ
 директор МКОУ
 Малышев-Лыговская СШ
 И.П. Бринкова
 01.09.2023г.

Наименование блюда	Валюты		Секан	Жиры	Углеводы	Калорийность						
	7-10	11-12										
Обед	Мангольты	150	6,76	4,86	22,219	177						
	Курочка, запеченная с соусом	100/50	100/50	17,3	2,4	1,7	102					
	Чай с сахаром	200	200	0,02	-	15,1	57					
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133					
	Фрукты	200	200	-	3,0	95	111					
Взрослым	Наименование блюда	Валюты		Секан	Жиры	Углеводы	Калорийность					
		7-10	11-12									
		Суп рыбный	250					250	2,3	3,5	3,2	2,8
		Компот из свежих ягод	200					200	0,2	-	35,8	42,28
		Хлеб	50					50	3,82	1,64	25,3	133
Фрукты в ассортименте	200	200	0,5	-	95	111						
Горячий бутерброд с сыром	70	70	8,5	2,5	18,650	193						

Описание	Наименование блюда	Блюда		Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность						
		7-10	11-12										
Итого	Всего	Блюда		Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность						
		7-10	11-12										
		Каши прочная	150					150	6,3	1,6	27,9	155,4	
		Тертая с маслом	2/50/50					2/50/50	10,7	16,7	13,4	247	
		Хлеб	50					50	3,82	1,64	25,3	133	
		Чай с сахаром	200					200	0,02	-	15,01	57	
		Фрукт	200					200					
		Всего						7-10	11-12	Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Итого						7-10	11-12	Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Итого	Всего					Блюда		Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-10	11-12												
Рис отварной	150			150	3,6	5,4	36,9	210					
Рыба, запеченная с маслом	90/50			90/50	19,52	7,65	4,12	259,49					
Карто	200			200		5	19,96	130					
Хлеб	50			50	3,82	1,64	25,3	133					
Сливки соевые натуральные	60			60	4,22	15,0	2,21	84,36					
Фрукт	100			100									
Всего				7-10	11-12	Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность				
Итого				7-10	11-12	Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность				
Итого	Всего	Блюда		Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность						
		7-10	11-12										
		Шоколад картофельный	150					150	3,24	5,6	22,5	133,9	
		Капуста тушеная с маслом и овощами	150					150	9,8	2,9	4,5	81,9	
		Кисель	200					200	1,4	-	12,5	48,8	
		Хлеб	50					50	3,82	1,64	25,3	133	
		Фрукт	150					150					
		Всего						7-10	11-12	Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Итого						7-10	11-12	Блюда	Жиры	Углеводы	Калорийность

Подсудимый ФИО	Наименование блюда	Взвешивание		Весовая	Жирность	Углеводы	Калорийность						
		7-10	11-13										
Обед	Каши гречневая	150	150	6,3	1,6	27,9	154,4						
	Купюла, започенная с соусом	100/50	100/50	21,8	8,2	1,1	170,9						
	Фрукты в ассортименте	150	150										
	Чай с сахаром	200	200	0,92	0,05	0,1	57						
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133						
Второй завтрак	Назначенные блюда	Взвешивание		Весовая	Жирность	Углеводы	Калорийность						
		7-10						11-17					
		Борщ с картофелем	250					250	4,53	16,35	8,45	167,9	
		Хлеб	50					50	3,82	1,64	25,3	133	
		Компот из сухофруктов	200					200	0,8	-	14,2	60	
		Порridge с чербуром с маслом	70					70	8,05	12	18,050	193	
		Фрукты	150					150					
		Взвешивание блюда						Взвешивание		Весовая	Жирность	Углеводы	Калорийность
		7-10						11-12					
		Обед	Салат из свежей капусты					60	60	4,22	15,0	2,21	84,36
Плов	200		200	6,55	8,33	35,09	141						
Фрукты в ассортименте	100		100	0,5	-	9,3	45						
Кофейный напиток	200		200	8,0	56,96	21,82	674						
Хлеб	50		50	3,82	1,64	25,3	133						
Фрукты													

Число дней	Наименование блюда	Рацион		Баланс	Углеводы	Жиры	Калорийность
		7-10	11-12				
Обед	Пюре картофельное	150	150	3,24	5,0	22,5	13,9
	Рыба, запеченная с соусом	100/50	100/50	1,5	7,65	8,4	106,2
	Кисель	200	200	1,4	-	12,5	48,8
	Хлеб	50/30	50/30	3,82	1,64	25,3	133
	Фрукты	150	150				
Полдник	Наименование блюда	Рацион		Баланс	Углеводы	Жиры	Калорийность
	Овощ	250	250				
	Чай с сахаром	200	200	0,02	0,005	15,01	57
	Хлеб	50	50	3,82	1,64	25,3	133
	Фрукты и сухофрукты	100	100				
	Бюджет (в рублях)	100	100	3,41	1,330	24,5	133