

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБ ОУ Байковской ОШ



Лопова Г.А. /

01.09.2022

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

(ОБЕДЫ)

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
	1 день					
1	Щи б/м	250	2,0	4,3	10,0	88
2	Котлета говяжья с отварными макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб рж.	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	2 день					
1	Суп картофельный с рыбой	250/25	2,0	4,9	14,3	110
2	Тефтели с рисом	100/180	11,43	12,95	45,35	419,45
3	Напиток лимонный	200	0,5	-	28	94,7
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	3 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3,0	4,55	20,1	135
2	Жаркое по- домашнему	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	4 день					
1	Борщ с мясом	25/250	10	4,3	6,7	152
2	Котлета говяжья с макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	5 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/180	34,21	23,48	50,6	526,2
3	Напиток апельсиновый	200	0,5	0,1	26,03	96,8
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	6 день					
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	6,5	2,4	14,8	190
2	Плов с курицей	100/180	20,4	25,87	33,18	290
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	7 день					
1	Щи б/м	250	2	4,3	11,6	102
2	Котлета говяжья с тушеной капустой	100/180	16,47	18,42	57,25	340
3	Напиток апельсиновый	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	8 день					
1	Борщ с мясом	250/25	10	4,3	6,7	152
2	Бедро куриное с отварными рожками	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	9 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3	4,55	20,1	135
2	Биточки из курицы с	100/180	22,88	24,22	47,92	457,4

биточками (мясо)					
Чай с лимоном	200	0,5	-	12	59
Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
Среднее значение		17,23	28,3	70,4	574,8