

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Верхняя Матренка
Добринского муниципального района Липецкой области**

Разработано ООО «Добринский общепит»

Утверждаю:



Приказ № 229 от 20.08.2024г.

**Меню завтраков, обедов
с 5 по 11 класс**

-2024-

Меню для детей с 5 по 11 класс на 80 руб.

День 1

Понедельни

к

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	41,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/ 5/ 20	5,8	8,3	14,83	157
	Итого:	277	5,87	8,32	29,83	198,6
Обед						
29	Салат из свеклы	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8
268	Котлета рубленая из филе куриного	65	7,55	20,05	0,15	211,6
309	Макаронные изделия отварные с соусом	150/30	3,678	3,01	17,63	112,3
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	750	16,42	30,68	65,94	611,21

День 2
Вторник

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
210	Омлет	50	5,08	4,6	0,28	63
382	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6
пр.	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\5	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	280	9,82	7,47	25,88	210,36
Обед						
29	Салат из свежей капусты	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
264	Плов с говядиной	150	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
406	Кондитерское изделие (булочка аппетитная)	65	0,2	2	21,52	66,3
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	715	14,45	16,22	117,55	515,29

День 3
Среда

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром (рис+пшено)	150/5	4,45	8,23	32	220,9
пр.	Хлеб пшеничный	25\5	1,58	0,2	9,66	46,76
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	395	6,1	8,45	56,66	309,26
Обед						
29	Салат из свежи помидоров и огурцов	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	85,8
268/330	Котлета куриная с соусом	65/30	7,49	9,19	8,24	147
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,73	4,06	25,76	162,5
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	750	18,27	20,87	97,23	657,01

День 4
Четверг

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Макароны с сыром	100/15	8,46	9,95	21,32	209
пр.	Хлеб пшеничный	25\5	1,58	0,2	9,66	46,76
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	355	10,11	10,17	45,98	250,36
Обед						
29	Винегрет овощной	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,4	78,72
261/333	Филе курицы тушеное с картофелем	35/150	0,32	0,225	0,111	165,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	685	5,42	9,7	84,68	572,48

День 5
Пятница

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
8	Бутерброд с колбасой п/к и сыром	30/20/10	3,32	6,63	7,25	152,8
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	275	3,45	6,65	22,45	214,8
Обед						
25	Огурец соленый	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,7	68,6
234	Котлета рыбная	65	6,52	5,38	9,03	111
128	Картофельное пюре со слив. маслом	120	3,678	3,01	17,63	112,3
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	685	16,718	14,61	111,01	649,61

День 6
Понедельни
к

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
пр.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	270	9,82	7,47	25,88	210,36
Обед						
27	Салат из свеклы	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	85,8
268/333	Котлета рубленая из мяса кур с соусом красным	65/30	7,49	9,19	8,24	147
304	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	750	14,97	20,39	95,93	508,49

День 7
Вторник

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром (пшенная)	150/5	4,47	8,23	32	220,9
пр.	Хлеб пшеничный	25/5	1,58	0,2	9,66	46,76
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	402	6,18	8,45	56,86	329,66
Обед						
29	Салат из свежей капусты	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
82	Борщ из свеж. капусты со сметаной	200/5	1,44	3,93	8,74	83
268/333	Котлета рубленая из говядины с соусом красным	55/30	7,49	9,19	8,24	147
309	Макаронные изделия отварные	120	3,678	3,01	17,63	112,3
389	Кисломолочный напиток	200	0,31	0	39,4	202,65
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	710	15,7	19,59	95,65	631,21

День 8
Среда

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
223	Сырники творожные	50	10,23	7,74	19,6	189
пр.	Хлеб пшеничный	25/5	1,58	0,2	9,66	46,76
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	265	10,3	7,76	34,6	230,6
Обед						
29	Салат из свежих помидоров и огурцов	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,4	78,72
260	Гуляш из филе куриного	75	10,9	12,59	2,01	165,75
304	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	725	18,43	25,64	111,04	586,46

День 9
Четверг

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром (рисовая)	100	4,47	8,23	32	220,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	315	6,12	8,45	56,66	309,26
Обед						
29	Огурец соленый	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
245	Рыба припущенная	60/30	7,49	9,19	8,24	147
128	Картофельное пюре со слив.маслом	120/4,5	3,25	9,61	18,88	181,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	814,5	18,57	25,06	114,49	776,77

День 10
Пятница

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Макароны с сыром	100/15	8,46	9,95	21,32	209
пр.	Хлеб пшеничный	25,5	1,58	0,2	9,66	46,76
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	360	10,17	10,17	46,18	317,76
Обед						
25	Винегрет овощной	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,73	4,06	25,76	162,5
268/333	Биточки рубленые из говядины с соусом	50/30	7,49	9,19	8,24	147
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	1	0,2	20,2	86,6
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	730	18,58	19,08	85,54	593,61