

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 п.Карымское»

Примерное 10 - дневное меню для обучающихся 5-11 классов

(12 лет и старше)

День\неделя № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Понедельник (1, 3 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
177М\ссж	Каша рисовая с маслом	250	280,48	7,98	8,19	43,41
382М\ссж	Чай с лимоном	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
15М	Сыр порционный	15	45,00	3,07	3,45	0,37
	Сок	200	47	4,00	3,00	11,7
	Десерт	30	129	4,5	19,0	18,9
<b>Итого за понедельник</b>		<b>735</b>	<b>585,44</b>	<b>26,30</b>	<b>36,89</b>	<b>109,41</b>
<b>Вторник 1,3</b>						
<b>Завтрак</b>						
71М	Помидор порционный свежий	30	4,80	0,22	0,04	0,76
280М\ссж	Котлета рыбная	90	159,92	10,40	8,28	10,85
312М\ссж	Картофельное пюре	200	138,19	3,28	3,99	22,19
б\н	Чай с шиповником	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Десерт	30	129	4,5	19,00	18,9
<b>Итого за вторник</b>		<b>590</b>	<b>515,87</b>	<b>21,61</b>	<b>31,72</b>	<b>81,19</b>
<b>Среда 1,3</b>						
<b>Завтрак</b>						
71М	Горошек	50	4,80	0,22	0,04	0,76
320К\ссж	Ежик мясной	90	197,91	11,98	12,58	9,20
145М	Рис отварной	200	202,95	3,81	3,08	40,01
б\н\ссж	Компот из с\х	200	102,61	0,48	0,08	24,80
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Десерт	50	140,3	2,27	6,0	20,3
<b>Итого за среду</b>		<b>630</b>	<b>694,57</b>	<b>43,7</b>	<b>22,18</b>	<b>114,39</b>
<b>Четверг 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
б\н	Кукуруза	50	58	2,2	0,4	11,2
360М\ссж	Гуляш	90	203,76	13,88	14,90	3,47

<b>302М\ссж</b>	Гречка отварная	200	246,01	8,49	6,56	38,34
<b>377М\ссж</b>	Чай с лимоном	200	37,96	0,17	0,07	13,39
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Десерт	50	245,0	4,25	11,0	32,0
<b>Итого за четверг</b>		<b>630</b>	<b>793,67</b>	<b>27,47</b>	<b>33,34</b>	<b>117,72</b>
<b>Пятница 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Зеленый горошек	50	4,80	0,22	0,04	0,76
<b>№ 243</b>	Ежик мясной	90	179,91	11,98	12,58	9,20
<b>309М\ссж</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	200	198,97	5,85	2,86	37,40
<b>б\н\ссж</b>	Чай из шиповника	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Сок	200	43	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за пятницу</b>		<b>780</b>	<b>472,68</b>	<b>21,66</b>	<b>16,29</b>	<b>85,65</b>
<b>Понедельник (2, 4 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>177М\ссж</b>	Каша пшеничная с маслом	250	280,48	7,98	8,19	43,41
<b>377М\ссж</b>	Чай с лимоном	200	37,96	0,17	0,07	13,39
<b>б\н</b>	Хлеб	40	46	3,16	0,4	19,32
	Сыр порционный	15	45	3,07	3,45	0,37
	Сок	200	47	0,4	0,4	9,8
	Десерт	30	129	4,5	19,00	25
<b>Итого за понедельник</b>		<b>735</b>	<b>585,44</b>	<b>19,28</b>	<b>31,51</b>	<b>86,29</b>
<b>Вторник 2,4 завтрак</b>						
<b>71М</b>	Помидор свежий, порционный	30	<b>4,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,76</b>
<b>299К\ссж</b>	Котлета мясная	90	<b>197,91</b>	<b>11,98</b>	<b>12,58</b>	<b>9,20</b>
	Гречка отварная с соусом	200	<b>246,01</b>	<b>8,49</b>	<b>6,56</b>	<b>38,34</b>
<b>б\н</b>	Хлеб	40	<b>47</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>
<b>б\н</b>	Напиток из шиповника	200	<b>37,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>9,17</b>
	Десерт\сок	30	<b>92</b>	<b>4,4</b>	<b>19</b>	<b>60</b>
<b>Всего за вторник</b>		<b>590</b>	<b>625,68</b>	<b>28,12</b>	<b>38,59</b>	<b>136,79</b>
<b>Среда 2, 4</b>						
<b>Завтрак</b>						

б\н	Зеленый горошек	50	4,80	0,22	0,04	0,76
288М	Курица запеченная	125	173,16	26,95	9,74	0,51
309М\ссж	Макаронные изделия отварные	200	198,97	5,85	2,86	37,40
б\н\ссж	Чай с лимоном	200	37,96	0,17	0,07	13,39
	Хлеб	40	47	3,16	0,4	19,32
	Сок\десерт	200	43	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за среду</b>		<b>815</b>	<b>504,89</b>	<b>36,75</b>	<b>13,51</b>	<b>81,18</b>
<b>Четверг 2,4</b>						
б\н	Кукуруза сахарная	50	58	2,2	0,4	11,2
260М\ссж	Гуляш из говядины	65	203,76	13,88	14,90	3,47
302М\ссж	Рис отварной	200	202,95	3,81	3,08	40,01
б\н	Компот из с\х	200	102,61	0,48	0,08	24,80
	Хлеб	40	47	3,16	0,4	19,32
	Сок\десерт	200	43	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за четверг</b>		<b>755</b>	<b>657,32</b>	<b>23,93</b>	<b>19,26</b>	<b>108,6</b>
<b>Пятница 2,4</b>						
71М	Помидор свежий, порционный	30	4,80	0,22	0,04	0,76
299К\ссж	Ежик мясной	90	197,91	11,58	12,58	9,2
171М\ссж	Гречка отварная, рассыпчатая	200	246,01	8,49	6,36	38,34
б\н	Хлеб	40	47	3,16	0,4	19,32
б\н	Напиток из шиповника	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	Десерт\сок	50	43	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за пятницу</b>		<b>610</b>	<b>576,68</b>	<b>23,90</b>	<b>19,79</b>	<b>86,59</b>