

Меню

Школа

МОУ Сужинская СОШ

Утвердил: должность

директор

фамилия

Андреев ЮА.

дата

2024

Зозрастная категория

5-11 класс

день  
месяц  
год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	понеделник	Завтрак	1 блюдо	Суп вермишелевый	250	9	5	11	185	58
			фрукты	Яблоко	100	1	1	12	87	20
			напиток	Чай с сахаром	200	3	5	20	132	10
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2
			<b>Итого за день:</b>				600	16	12	63
1	вторник	Завтрак	2 блюдо	Плов	250	14	9	24	270	68
			овощи	Огурец свежий	50	1	1	4	15	5
			напиток	Компот	200	1	0	32	132	15
			хлеб	Хлеб иодированный	50	9	2	50	226	2
			<b>Итого за день:</b>				600	25	23	78
1	среда	Завтрак	2 блюдо	Гуляш из говядины	100	12	13	5	185	53
			гарнир	Макаронны отварные	200	7	6	41	240	20
			овощи	Огурец свежий	50	1	1	4	15	5
			напиток	Чай с молоком	200	2	2	8	43	10
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2
<b>Итого за день:</b>				550	25	12	110	643	90	
1	четверг	Завтрак	2 блюдо	Котлета рыбная	100	21	10	6	201	48
			гарнир	Рис отварной	200	4	4	35	199	20
			овощи	Огурец свежий	50	1	1	4	15	5
			напиток	Кисель	200	1	1	25	98	15
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2
<b>Итого за день:</b>				600	30	17	90	613	90	
1	пятница	Завтрак	1 блюдо	Суп Харчо	250	9	11	14	181	58
			фрукты	Яблоко	100	1	1	12	87	20
			напиток	Чай с сахаром	200	3	5	20	132	10
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2
<b>Итого за день:</b>				600	16	18	66	500	90	

Неделя	День недели	Присм пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийнос ть	Цена	
2	понедельник	Завтрак	1 блюдо	Борщ	250	8	8	13	197	58	
			фрукты	Яблоко	100	1	1	12	87	20	
			напиток	Чай с сахаром	200	3	5	20	132	10	
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2	
		<b>Итого за день:</b>				600	15	15	65	516	90
		Завтрак	2 блюдо	Жаркое из свинины	250	11	23	23	358	68	
			овощи	Огурец свежий	50	1	1	4	15	5	
			напиток	Чай Каркаде	209	1	1	15	98	15	
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2	
			<b>Итого за день:</b>				550	16	26	62	571
Завтрак	1 блюдо		Рассольник	250	2	5	17	171	58		
			фрукты	Яблоко	100	1	1	12	87	20	
			напиток	Чай с сахаром	200	3	5	20	132	10	
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2	
			<b>Итого за день:</b>				600	9	12	69	490
2	четверг	Завтрак	2 блюдо	Котлета рыбная	100	21	10	6	201	48	
			гарнир	Картофельное пюре	200	3	4	20	132	20	
			овощи	Огурец свежий	50	1	1	4	15	5	
			напиток	Компот	200	1	0	32	132	15	
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2	
			<b>Итого за день:</b>				600	29	16	82	580
2	пятница	Завтрак	1 блюдо	Суп гороховый	250	11	5	18	180	58	
			сладкое	Вафли	20	4	13	16	190	15	
			овощи	Огурец свежий	50	1	1	4	15	5	
			напиток	Чай с сахаром	200	3	5	20	132	10	
			хлеб	Хлеб иодированный	50	3	1	20	100	2	
<b>Итого за день:</b>				570	22	25	78	617	90		