

МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»

Перспективное меню на 10 дней для учащихся, находящихся в школе более 6 ч с учетом пребывания в пути на 2022/2023 уч. год

Дни	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1 день						
Обед						
№139	Суп гороховый на к/б	250	14,5	7,9	42,1	210
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	114,8
№686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	21,3	59
Итого		490	17,56	9,1	83,3	433,8
2 день						
Обед						
№110	Берек на к/б	250	10,9	6,5	16,5	130
№177	Квас	200	0,2	0	13	5
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		490	14,16	7,8	49,4	286,8
3 день						
Обед						
№431	Шницель мясной	100	17	13,4	16	218,6
№297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	219
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№958	Кофе	200	3,8	3,5	11,2	91
Итого		490	28	27	89	733
4 день						
Обед						
№139	Суп фасолью на к/б	250	10,9	6,6	16,5	8
№293	Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	11
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		490	14	7	63	296
5 день						
Обед						
№332	Макарроны отвар	150	6,6	4,7	39,4	219
№462	Телемели отвар	90	9,2	13	10,7	127
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сок	200	2	0,2	5,8	36
Итого		480	20	19	75	567
6 день						
Обед						
№139	Суп гороховый на к/б	250	14,5	7,9	42,1	210
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	114,8
№93	Кефир с молоком	200	4,9	5	32,8	100
Итого		490	22	14	94	534,8
7 день						
Обед						
№131	Рапаны с лимоник домашний на к/б	250	2,5	6,2	16,3	65
№686	Чай с лимоном	200	0	0	6	17
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	114,8
Итого		490	5,56	7,4	42,2	237,8
8 день						
Обед						
№107	Пюре гороховое	150	17,7	5,8	42,6	92
№462	Телемели отварные	90	9,2	3	10,7	77
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№177	Квас	200	0,2	0	13	5
Итого		280	30,16	10	86,2	625,8
9 день						
Обед						
№134	Суп крестьянский с крупой на к/б	250	2,1	3,1	124	12,5
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№966	Салат	200	2,6	2,95	19,3	111
Итого		490	7,76	7,25	163,2	307,4
10 день						
Обед						
№297	Каша перловая	150	5,4	4,7	37,2	116
№437	Гузьян	90	17,3	18,1	3,2	245
№639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	11
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		440	26,26	24,1	91,5	686,8