

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «УАСОШИ»

С.А. Б. В. Дашева

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов
в ГБОУ «Усть-Алтайская СОШ» с 04.09.2023г. по 16.09.2023г.



Наименование блюд		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№			Белки	Жиры	Углеводы	
I неделя 04.09-09.09						
Понедельник 04.09						
1.	Картофельное пюре	150	3,07	4,4	20,1	132,4
2.	Котлета мясная	80	12,9	9,4	198,1	11,05
3.	Хлеб	40	3,15	1,45	20,65	104,5
4.	Кисель	200	0,8		25,8	108
5.	Огурцы свежие	60	1,51	1,02	8,07	5,5
6.	Конфета	20	1,77	0,95	10,5	115,34
	Итого:	550	23,2	17,22	300,44	476,79
Вторник 05.09						
1.	Уха из свежей горбуши	250/20	2,8	2,9	20,4	119,4
2.	Макароны отварные	150	4,4	3,9	27,4	187,5
3.	Биточки мясные	80	9,87	12,8	11,2	210
4.	Хлеб	40	3,15	1,45	20,65	104,5

6.	Огурцы свежие	60	1,51	1,02	8,07	5,5
7.	Печенье	25	3,2	1,99	8,81	69,19
	Итого:	825	27,03	26,46	121,13	825,09

Среда 06.09

1.	Голубцы ленивые в томатном соусе	80/50	9,34	8,7	57,24	251,4
2.	Закуска морковная	60	5,5	18	0,7	219
3.	Хлеб с маслом	40/20	33,1	19,26		236,5
4.	Компот из сухофруктов	200	0,8		25,8	108
5.	Праник	50	2,4	1,4	38,8	168
	Итого:	500	51,14	47,36	122,54	982,9

Четверг 07.09

1.	Макароны отварные	150	4,4	3,93	27,33	187,5
2.	Гуляш	50	15,5	10,5	3,7	172,5
3.	Хлеб с маслом	40/20	33,1	19,26		236,4
4.	Компот	200	0,8		25,8	108
5.	Яблоко	150	0,58	0,58	10,22	68,15
6.	Печенье	55	3,2	1,99	8,81	69,19
	Итого:	665	57,58	36,26	75,86	841,74

Пятница 08.09

1.	Плов	200	12,7	26,7	54,2	353,7
2.	Кисель	200	0,8		25,8	108
3.	Хлеб	35	1,62	0,70	10,25	52,2

5.	Конфета	20	1,77	6,95	10,5	115,34
	Итого:	605	17,47	34,93	110,97	697,39

Суббота 09.09

1.	Каша рисовая на молоке	150/5	6,7	10,1	28,4	220,1
2.	Чай с молоком	200	2,1	2,4	24,6	129
3.	Хлеб с маслом	40/20	33,1	19,26		236,5
4.	Яйцо отварное	1	12,7	11,5	0,7	157
5.	Груша	150	0,58	0,58	10,22	68,15
	Итого:	566	55,18	43,84	63,92	810,75

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	

II неделя 11.09-16.09

Понедельник 11.09

1.	Гречневая крупа	150	8,21	5,3	35,9	225,4
2.	Рыба отварная	80	9,1	11,2	10,4	176,2
3.	Компот	200	0,8		25,8	108
4.	Хлеб	40	3,15	1,45	20,65	104,5
5.	Сыр	15	3,48	4,42		54,6
6.	Печенье	50	6,4	3,98	17,62	139,37
	Итого:	535	31,14	123,37	110,37	808,07

Вторник 12.09

1.	Картофельное пюре	150	3,07	4,4	20,1	132,4
2.	Котлета мясная	80	12,9	9,4	198,1	11,05
3.	Хлеб	40	3,15	1,45	20,65	104,5
4.	Кисель	200	0,8		25,8	108
5.	Огурцы свежие	60	1,51	1,02	8,07	5,5
6.	Конфета	20	1,777	0,95	10,5	115,34
	Итого:	550	23,2	17,22	300,44	476,79

Среда 13.09

1.	Уха из свежей горбуши	250/20	2,8	2,9	20,4	119,4
2.	Макароны отварные	150	4,4	3,9	27,4	187,5
3.	Биточки мясные	80	9,87	12,8	11,2	210
4.	Хлеб	40	3,15	1,45	20,65	104,5
5.	Чай с молоком	200	2,1	2,4	24,6	129
6.	Огурцы свежие	60	1,51	1,02	8,07	5,5
7.	Печенье	25	3,2	1,99	8,81	69,19
	Итого:	825	27,03	26,46	121,13	825,09

Четверг 14.09

1.	Голубцы ленивые в томатном соусе	80/50	9,34	8,7	57,24	251,4
2.	Закуска морковная	60	5,5	18	0,7	219
3.	Хлеб с маслом	40/20	33,1	19,26		236,5
4.	Компот из сухофруктов	200	0,8		25,8	108

Итого:	500	51,14	47,36	122,54	982,9	

Пятница 15.09

1.	Макаронны отварные	150	4,4	3,93	27,33	187,5
2.	Гуляш	50	15,5	10,5	3,7	172,5
3.	Хлеб с маслом	40/20	33,1	19,26		236,4
4.	Компот	200	0,8		25,8	108
5.	Яблоко	150	0,58	0,58	10,22	68,15
6.	Печенье	55	3,2	1,99	8,81	69,19
	Итого:	665	57,58	36,26	75,86	841,74

Суббота 16.09

1.	Плов	200	12,7	26,7	54,2	353,7
2.	Кисель	200	0,8		25,8	108
3.	Хлеб	35	1,62	0,70	10,25	52,2
4.	Груша	150	0,58	0,58	10,22	68,15
5.	Конфета	20	1,77	6,95	10,5	115,34
	Итого:	605	17,47	34,93	110,97	697,39