

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ясеновская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы  О.В. Свечкова



**Десятидневное меню на осенне – зимний период для питания
Обучающихся МКОУ «Ясеновская СОШ» 2024-2025 уч.год.**

12-18лет

с. Ясенки

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

1.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная манная с маслом сливочным	205	6,00	160	4	8	17
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200	5,80	61	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	100	7,46	132	4	4	47
		41	масло сливочное	15	9,21	112	0	16	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	33	салат свекольный	100	4,90	94	1	4	5
	1 блюдо	170	Борщ с мясом курицы, сметана	250\10	17,00	103	2	5	125
	2 блюдо	688	макаронны изделия отварные с маслом сливочным	200	15,00	224	7	6	35
	гарнир	637	птица отварная	100	26,00	165	17	11	0
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	4,35	110	0	0	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,28	171	6	1	37
	ИТОГО				100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

ОТД./корп

День

2.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	520	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	205	6,00	160	4	8	17
	гор. напиток	1167	чай с сахаром	200	5,80	61	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	100	4,46	132	4	4	47
		41	масло сливочное	15	7,21	112	0	16	1
Завтрак 2		42	сыр	10	6,97	36	2	3	0
	фрукты								
Обед									
	закуска	38	салат морковный с яблоками	100	7,00	41	1	0	9
	1 блюдо	197	суп рассольник с мясом кур. (перловка)	250	12,00	121	2	5	17
	2 блюдо	694	картофельное пюре с маслом сливочным	200	15,56	183	4	6	27
	гарнир	255	котлета рыбная	120	25,00	161	16	6	12
	сладкое	869	кисель из свежих плодов	200	4,00	111	0	0	27
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	80	6,00	171	6	1	37
	ИТОГО				100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

3.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	суп молочный с макаронными изделиями	250	8,00	202	7	6	24
	гор.напиток	943	чай с сахаром	200	3,80	28	0	0	28
	хлеб		хлеб пшеничный	100	4,46	171	8	1	47
		42	сыр твердый	15	12,00	55	4	4	0
Завтрак 2									
	фрукты		яблоко	180	13,74	88	0,8	1	19
Обед	закуска	43	капустный с морковью	100	5,00	87	2	5	9
	1 блюдо	202	суп из овощей с мясом кур	250	15,00	123	2	7	12
	2 блюдо	304	плов из мяса курицы	260	25,00	471	25	22	18
	гарнир								
	салатное	859	компот из свежих фруктов	200	6,00	110	0	0	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб	100	7,00	107	4	1	71
ИТОГО					100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

4.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	469	запеканка творожная	150	8,60	279	27	18	32
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200	4,60	61	0	0	15
	хлеб		батон	80	8,20	171	6	1	37
		41	масло сливочное	15	5,00	112	0	12	0
Завтрак 2		424	йогот отварное	40	10,00	63	5	4	0
	фрукты								
Обед	закуска	45	салат винегрет с растительным маслом	100	4,39	94	2	6	8
	1 блюдо	200	Суп картофельный с мясом курицы	250	12,74	101	2	3	17
	2 блюдо	591	гуляш из мяса курицы	80	18,00	80\75	24	20	6
	гарнир	679	каша гречневая	180	15,00	307	9	7	47
	сладкое	859	компот из свежих плодов (яблоки, виноград)	200	6,50	103	1	0	25
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	80	6,97	71	3	1	15
ИТОГО					100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

5.

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная " дружба "	205	10,60	157	5	5	25
	гор.напиток	959	какао	200	8,00	145	3	3	25
	хлеб		булочка	100	4,20	394	7	13	69
		42	сыр российский	15	10,20	37	3	4	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	38	салат из моркови с яблоками	100	9,00	41	1	0	9
	1 блюдо	202	суп из овощей	250	10,00	123	2	7	11
	2 блюдо	301	птица тушеная	80\80	19,70	225	18	15	6
	гарнир	679	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	16,00	276	9	7	43
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	4,50	110	1	1	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	80	7,80	71	3	1	15
ИТОГО					100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

6.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	168	каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	12,59	197	3	4	37
	гор.напиток	943	чай с сахаром	200	5,00	28	0	0	14
	хлеб		хлеб пшеничный	100	4,41	171	6	1	37
		41	масло сливочное	15	9,50	112	0	13	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	126	икра морковная	100	6,00	94	2	5	11
	1 блюдо	201	суп крестьянский с ячневой крупой, мясом курицы	250\20	10,50	119	5	6	12
	2 блюдо	307	котлеты куриные запеченные с соусом	100	24,00	245	12	17	10
	гарнир	692	картофель отварной	180	13,50	171	4	5	27
	сладкое	869	кисель из свежих плодов	200	8,00	110	0	0	27
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	6,50	71	3	1	15
ИТОГО					100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

7.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	94	суп молочный с пшеном, маслом сливочным	200	7,00	145	5	5	19
	гор. напиток	1167	чай с сахаром	200	4,50	62	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	100	4,20	213	8	1	47
		42	масло сливочное	15	8,00	55	3	4	0
Завтрак 2	фрукты		яблоко	180	18,00	88	1	1	18
Обед	закуска	126	икра свекольная	100	5,80	100	2	5	12
	1 блюдо	206	суп картофельный с горохом с мясом курицы	250	12,50	135	6	6	16
	2 блюдо	486	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120\75	18,99	195	18	10	9
	гарнир	891	рис отварной	150	9,69	195	3	4	36
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	6,97	110	0	0	110
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,35	71	3	1	15
ИТОГО					100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

8.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	омлет натуральный с маслом сливочным	200\5	12,00	435	19	29	4
	гор.напиток	959	какао с молоком	200	9,80	145	3	3	25
	хлеб		хлеб пшеничный	100	4,46	132	4	4	47
		42	сыр твердый	10	8,00	36	2	3	0
Завтрак 2									
	фрукты								
Обед	закуска	43	салат капустный с морковью	100	6,90	87	1	5	9
	1 блюдо	209	суп картофельный с фрикадельками	200\20	15,00	119	6	5	14
	2 блюдо	301	птица тушеная в томатно-сметанном соусе	80\80	20,56	221	17	14	5
	гарнир	688	макароны отварные с маслом сливочным	180	10,00	202	7	5	32
	сладкое	859	компот (яблоки, виноград)	200	9,00	110	0	0	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,28	71	3	1	15
ИТОГО					100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

9.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная манная с маслом сливочным	205	6,00	160	4	8	17
	гор.напиток	1167	Чай с сахаром	200	6,41	62	0	0	15
	хлеб	448	олады	80	12,00	120	7	12	39
		42	сыр	10	9,97	36	2	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	126	икра свекольная	100	4,80	100	2	4	12
	1 блюдо	206	суп гороховый с мясом курицы	250	15,67	134	6	5	16
	2 блюдо	637	птица отварная	100	19,00	165	17	11	0
	гарнир	679	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	16,00	276	9	7	43
	сладкое	1167	компот (яблоко)	200	5,80	61	0	0	15
	хлеб бел.					394	8	13	69
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,35	106	4	1	22
	ИТОГО				100,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

10.

		Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Раздел	№ реч.							
	гор. блюдо	421	макароны запеченные с сыром, со сметаной	180\10	12,00	312	11	11	46
	гор. напиток	1167	чай с сахаром	200	5,80	61	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	100	6,99	132	4	4	47
Завтрак 2		41	масло сливочное	15	9,21	112	0	16	1
	фрукты								
Обед	закуска	45	салат винегрет с растительным маслом	100	11,00	94	2	6	8
	1 блюдо	170	борщ с картофелем, мясом курицы	250\10	15,00	102	2	5	125
	2 блюдо	304	плов из птицы	100\160	18,56	471	25	21	44
	гарнир								
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	4,00	110	0	0	22
	хлеб бел.		пирог с яблоками	60	8,16	165	4	2	33
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	80	8,28	71	3	1	15
	ИТОГО				100,00				