

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 20»



Бессонова Н.П.

Примерное меню

для организации платного питания

обучающихся

5-11 классов на 2023-2024 учебный год.

Весенне-летний период.

1-2 неделя

Основное меню для детей в возрасте 11-18 лет

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-8с	Суп рыбный	200	6,7	4,6	16,3	133,1
Пром	Сдоба	100	15,7	10,2	14	210,9
54-23гн	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Вторник, 1 неделя						
Обед						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Кондитерское мучное изделие	30	5,7	3,2	5	70,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Среда, 1 неделя						
Обед						
8м 16г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163
54-11м	Плов из отварной птицы	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Пром	Кондитерское мучное изделие	30	5,7	3,2	5	70,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м	Котлета из говядины	72	17,2	3,9	12	151,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из варёных овощей	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6г	Каша (гарнир)	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
Пром.	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром	Кондитерское мучное изделие	30	5,7	3,2	5	70,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
Пром	Сдоба	100	15,7	10,2	14	210,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Гуляш из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Пром	Кондитерское мучное изделие	30	5,7	3,2	5	70,9
54-3гн	Чай с шиповником и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
8м 16г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Кондитерское мучное изделие	30	5,7	3,2	5	70,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-2с	Борщ с курицей, фасолью и сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
Пром	Сдоба	100	15,7	10,2	14	210,9
54-23гн	Кофейный напиток с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из варёных овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3м	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9
Пром	Кондитерское мучное изделие	38	5,7	3,2	5	70,9
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6