

Утверждаю
 Директор "Городковическая СШ"
 Корнеева Н.А.
 «29» августа 2024 года



Примерное меню обедов МБОУ "Городковическая СШ" на 10 дней для учащихся 1-11 классов с 7 до 18 лет на 2024-2025 учебный год

	Масса порции(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед	1 день				
Борщ с мясом	250	7,44	8,07	35,28	243,92
Плов из курицы	280	14,83	9,16	31,27	267,17
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб пшеничный	50	2,21	0,4	12,83	124,00
Обед	2 день				
Суп вермишелевый с мясом	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Капуста тушеная с овощами и мясом	280	23,63	24,77	77,11	633,23
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25	78
Чай	200	0	0	15,1	61,8
Обед	3 день				
Суп с рыбный	250	7,08	3,78	11,5	108,28
Тушеное мясо с овощами	80	31,8	1,2	0,1	1541
Макароны со сливочным маслом	200	3,68	3,53	23,55	140,73
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,7	12,85	519
Обед	4 день				
Щи из свежей капусты с мясом	250	3,23	9,78	11,4	142,94
Котлета мясная	80	11,02	12,45	7,52	186,09
Рис отварной со сливочным маслом	200	3,6	2,2	17,1	98,7

Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Обед	5 день				
Суп гороховый с мясом	250	5,97	8,99	24,23	202,08
Гуляш из мяса	80	11,704	31,009	3,179	339,9
Каша гречневая с маслом сливочным	200	8,6	6,09	38,64	243,75
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25	78
Обед	6 день				
Суп вермишелевый с мясом	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Капуста тушеная с овощами и мясом	280	23,63	24,77	77,11	633,23
Хлеб пшеничный	50	2,21	0,4	12,83	124,00
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Обед	7 день				
Борщ с мясом	250	7,44	8,07	35,28	243,92
Макароны со сливочным маслом	200	3,68	3,53	23,55	140,73
Котлета мясная	80	11,02	12,45	7,52	186,09
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25	78
Чай	200	0	0	15,1	61,8
Обед	8 день				
Суп с рыбный	250	7,08	3,78	11,5	108,28
Гуляш из мяса	80	11,704	31,009	3,179	339,9
Каша гречневая с маслом сливочным	200	8,6	6,09	38,64	243,75
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,7	12,85	519
Обед	9 день				
Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,4	142,94
Плов из курицы	280	14,83	9,16	31,27	267,17
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,7	12,85	67,8

Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Обед	10 день				
Суп гороховый с мясом	250	5,97	8,99	24,23	202,08
Макароны со сливочным маслом	200	3,68	3,53	23,55	140,73
Тушеное мясо с овощами	800	31,8	1,2	0,1	1541
Чай	200	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25	78

Овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки

Масло растительное используется рафинированное