

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
«Лаптево-Логовская средняя
образовательная школа имени
Героя Российской Федерации
П.Захарова»

Н.А.Чернышова



10-и дневное меню

МКОУ Лаптево-Логовская СОШ

на 2023-2024 год

№ п. технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
381	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			1,84	4,20	44,94	224,93
Обед						
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,06
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			48,88	54,04	116,35	1160,76
Всего:			50,72	58,24	161,29	1385,69
2 день						
Завтрак						
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			6,74	9,48	22,10	200,63
Обед						
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31
181	Жаркое по - домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			33,24	25,2	89,45	703,18
Всего:			39,98	34,68	111,55	908,81
3 день						
Завтрак						
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,32	183,6
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			1,82	15,10	22,30	232,23
Обед						
45	Суп с бобовыми на м/к бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79
227	Рожки отварные	100	6,38	3,53	23,55	140,73
189	Котлета мясная	100	14,85	10,05	9,6	156,35
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого:			25,89	22,73	87,61	647,96
Всего:			27,71	37,83	109,91	880,19
4 день						
Завтрак						
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,32	183,6
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			1,82	15,10	22,30	232,23

Обед						
43	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	14,05	104,16
219	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,001	15,31	161,62
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			36,02	36,38	106,10	974,12
Всего:			37,84	51,48	128,40	1206,35
5 день						
Завтрак						
309	Булочка	100	4,37	7,07	36,80	218,20
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			4,49	7,07	48,84	266,83
Обед						
67	Рассольник с тушенными консервами	250	6,86	8,13	18,81	174,43
227	Рожки отварные	100	6,38	3,53	23,55	140,73
158	Рыба тушеная в томате	140	14,52	8,03	7,51	160,29
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			33,46	20,29	80,67	624,45
Всего:			37,95	27,36	126,51	891,28
6 день						
Завтрак						
381	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,20	32,90	178,30
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			1,84	4,20	44,94	224,93
Обед						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
219	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81
176	Тефтели из говядины	75	12,85	14,16	8,74	217,83
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			29,47	22,85	129,52	834,92
Всего:			31,31	27,05	174,46	1059,85
7 день						
Завтрак						
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			6,74	9,48	22,10	200,63
Обед						
58	Суп рисовый	250	3,33	5,48	21,29	147,2
181	Жаркое по - домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			63,43	23,21	6,31	708,07
Всего:			70,17	32,69	118,41	908,70
8 день						

Завтрак						
309	Булочка	100	4,37	7,07	36,80	218,20
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			4,49	7,07	48,84	266,83
Обед						
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,06
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,001	15,31	161,62
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			42,9	52,07	95,41	1025,87
Всего:			47,39	59,08	114,25	1292,70
9 день						
Завтрак						
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,32	183,6
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			1,82	15,1	22,36	232,23
Обед						
67	Рассольник с тушенными консервами	250	6,86	8,13	18,81	174,43
227	Рожки отварные с маслом	100	6,38	3,53	23,55	140,73
183	Курица в томатном соусе	120	34,5	41,62	5,44	534,20
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			53,44	53,88	78,6	998,45
Всего:			55,26	68,98	100,96	1230,68
10 день						
Завтрак						
383	Бутерброд закрытый с сыром	60	7,75	13,40	15,10	212,20
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
Итого:			7,87	13,40	27,14	260,83
Обед						
56	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250	2,45	4,89	13,91	109,38
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
Итого:			24,32	28,07	76,82	649,65
Всего:			32,19	41,47	103,96	910,48