

Утверждаю: 01.09.2023

Директор МОБУ Ромненская СОШ

Т.В.Пасечникова

10-дневное меню, приготовляемых блюд горячего комплексного питания, для учащихся 5-9 классов, детей из многодетных семей и детей мобилизованных родителей. (стоимость комплекта 70,00руб.) Возрастная категория: 12-18 лет

День первый

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
ТК№376М	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	17,05	69,38
ТК №428М	Булочка «Школьная»	50	5,65	1,45	21,21	120,5
128сб 2013	Борщ со сметаной	260	3,39	4,8	13,4	119,0
874ср 2005.	Кисель ягодный	200	0,20		32,60	132,0
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	итого		12,46	6,71	103,3	535,28

День второй

ТК №379М	Кофейный напиток	200	3,41	2,65	15,69	97,29
ТК 3406М	Пирожок с повидлом	60	3,11	1,26	32,35	150,83
	Суп вермишелевый с курицей	250	4,08	6,4	27,26	183,0
145 ср 2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	17,05	69,38
108сб 2013	Масло сливочное (порция)	10	10,51	5,24	2,44	94,84
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	итого		24,33	16,01	113,83	689,74

День третий

377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
	Печенье сливочное	30	2,1	0,2	13,2	64,62
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,53	5,71	19,48	159,83
342М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,06	22,41	87,21
	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,4
	итого		13,75	6,98	98,64	517,18

День четвертый

377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
ТК №11	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9
209ср 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,5
859 ср 2005	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	Итого		18,51	15,21	86,64	558,42

День пятый

ТК№376М	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	17,05	69,38
ТК №428М	Булочка «Школьная»	50	5,65	1,45	21,21	120,5
38 сб 2010	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,08	0,18	8,62	40,40
309М/ссж	Макаронь отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	100	14,1	3,7	2,66	88,12
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
493сб 2013	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	итого		34,59	12,95	138,95	796,76

День шестой

ТК №389М	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Печенье песочное	30	2,12	0,27	13,28	64,62
15ср 2010	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
312М/ссж	Пюре картофельное	180	3,95	4,95	26,67	167,52
608ср 2005	Куриное мясо запеченное	80	19,30	16,00	0,06	221,44
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
	итого		30,08	25,5	89,28	715,92

День седьмой

№473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,4	0,13	17,97	79,45
ТК 3406М	Пирожок с повидлом	60	3,11	1,26	32,35	150,83
128сб 2013	Свекольник со сметаной	250	1,73	7,1	9,7	110,44
874ср 2005	Кисель ягодный	200	0,20		32,60	132,00
108сб 2013	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40
	итого		8,6	8,89	111,66	567,12

День восьмой

377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
	Бутерброд с сыром	45	4,1	4,7	0,5	60,7
302М/ссж	Каша рисовая	180	8,23	7,85	41,93	277,79
345сб 2013	Котлеты рыбные соусом	100	10,74	2,49	7,05	93,93
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
493сб 2013	Чай сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,25
	Салат «Витаминный»	100	1,5	4,5	27,8	88,3
	итого		27,99	20,0	121,14	716,99

День девятый

377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62
ТК №428М	Булочка «Школьная»	50	5,65	1,45	21,21	120,5
201ср2005	Суп крестьянский с куриным мясом	250	4,79	6,03	12,42	118,62
508 сб 2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,10	29,88	124,85
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
368 сб 2011	Фрукты свежие	50	0,45	0,1	4,05	19,38
	Итого		14,85	8,09	96,41	643,22

День десятый

ТК №379М	Кофейный напиток	200	3,41	2,65	15,69	97,29
Тк №428М	Булочка «Школьная»	50	5,65	1,45	21,21	120,5
СБ №304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0
45ср 2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9	2,7	26,3	52,9
108сб 2013	Хлеб	40	3,16	0,40	19,04	94,40
ТК №377М	Чай с лимоном	180	0,05	0	9,16	37,96
42 ср 2005	Сыр порция	10	2,32	2,95	0,00	36,40
	Итого		35,79	27,15	127,09	816,45