



Примерное десятидневное меню(осенне-зимнее) МКОУ СОШ №16 г.Болотного для обеспечения бесплатного питания многодетных и малоимущих 12-18 лет из расчета 90,70 на 2025-2027 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1 обед							
	Гуляш из свинины 100 г.	100	17,25	14	4,13	211,75	54-2м-2020
	Макароны отварные 200 гр	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	530	27,42	20,8	85,02	637,49	
Итого за день		530	27,42	20,8	85,02	637,49	
Неделя 1, день 2 обед							
	Котлета запеченная 100гр (овз) н	90	14,899	16,609	15,117	234,9	54-4м-2020
	Рис припущенный 150гр	200	4,534	6,934	48,667	275,467	54-7г-2020
	Соус красный основной 50гр	50	3,3	2,7	8,9	73,1	54-3соус-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за обед	570	26,213	26,573	116,104	773,837	
Итого за день		570	26,213	26,573	116,104	773,837	
Неделя 1, день 3 обед							
	Помидор в нарезке 50гр	100	2,2	0,4	7,6	44	54-3з-2020
	Капуста тушеная 150гр	200	4,8	6,667	21,067	162,667	54-8г-2020
	биточки из мяса курицы 75 гр	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-23м-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	620	26,85	11,427	65,577	472,027	
Итого за день		620	26,85	11,427	65,577	472,027	
Неделя 1, день 4 обед							
	Котлета рыбная (горбуша)100гр нов	90	15,75	6,12	7,74	148,68	54-2р-2020
	Картофельное пюре - 150 г.	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за обед	470	21,23	11,85	57,56	422,35	
Итого за день		470	21,23	11,85	57,56	422,35	
Неделя 1, день 5 обед							
	Куриная голень тушеная с маслом 50гр	100	22,2	25,78	0,08	322	54-25м-2020
	гречка отварная 200гр	200	10,93	8,67	57,07	349,87	54-4г-2020

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	530	36,9	34,75	100,64	864,01	
Итого за день		530	36,9	34,75	100,64	864,01	
Неделя 2, день 1							
обед							
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 50гр	100	2,2	0,4	7,6	44	54-2з-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Плов из свинины нежирной 300 гр.	250	21,034	46,95	43,15	680	265
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	610	29,084	47,98	108,66	984,51	
Итого за день		610	29,084	47,98	108,66	984,51	
Неделя 2, день 2							
обед							
	Биточки паровые с соусом томатным 100гр нов	90	13,5	17,1	14,4	234	289
	Макароны отварные 200 гр	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	54-3хн-2020
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за обед	520	23,18	23,93	101,42	682,37	
Итого за день		520	23,18	23,93	101,42	682,37	
Неделя 2, день 3							
обед							
	солянка домашняя на м/б со сметаной 250 гр. нов	200	6,906	12,371	8,182	136	54-5с-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной томск	30	1,68	0,33	14,82	68,97	116
	Итого за обед	430	9,986	12,701	52,002	326,97	
Итого за день		430	9,986	12,701	52,002	326,97	
Неделя 2, день 4							
обед							
	Котлеты из курицы для нач	90	7,836	8,895	5,93	134,683	54-5м-2020
	гречка отварная 200гр	200	10,93	8,67	57,07	349,87	54-4г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	520	21,736	18,065	92,69	619,993	
Итого за день		520	21,736	18,065	92,69	619,993	
Неделя 2, день 5							
обед							
	Тефтели с рисом 60гр нов	90	13,05	13,2	7,35	200,4	54-16м-2020
	каша перловая рассыпчатая 200гр	200	5,9	7,9	40,6	257,2	54-5г-2020
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7	54-5хн-2020

	Хлеб пшеничный томск	30	2,37	0,3	14,49	70,14	114
	Итого за обед	520	21,52	21,5	72,74	570,44	
Итого за день		520	21,52	21,5	72,74	570,44	
Среднее значение за период:		532	24,412	22,958	85,242	635,4	