

Утверждаю

Директор ООО "Юмал"



Примерное десятидневное меню школьных обедов для обучающихся 5-11 классов

Сезон: зимне-весенний

Первая неделя

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Понедельник

Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
148	Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,20	103,00
акт	Шашлык из курицы	90	27,00	14,00	0,00	239,00
510	Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64,00
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,50
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
	Итого		45,36	25,75	122,21	817,50

Вторник

Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130,00
акт	Гуляш (говядина)	90		127,80	16,00	11,00
512	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00
акт	Напиток фруктово-ягодный	200	0,20	0,20	22,80	94,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
	Итого		17,65	139,69	167,74	734,00

Среда

Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
акт	Минестроне с гречками	250	8,00	5,75	23,13	180,00
103	Котлеты студенческие	100	12,90	15,28	11,40	200,00
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,00
71	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,06	29,79	124,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
	Итого		35,25	29,69	150,82	915,00

Четверг  
Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметан	250	1,96	8,09	14,75	131,00
акт	Наггетсы	100	18,70	15,30	0,60	205,00
516	Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,50	255,00
71	Овощи по сезону	100	0,80	0,00	3,40	16,00
акт	Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
		Итого	28,71	29,55	127,14	891,00

Пятница  
Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
135	Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110,00
акт	Голень куриная запеченная	100	11,50	8,57	4,90	221,00
510	Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
		Итого	28,21	21,37	110,48	773,00
		<b>ВСЕГО ЗА СМЕНУ</b>	<b>155,18</b>	<b>246,05</b>	<b>678,39</b>	<b>4 130,50</b>

Утверждаю  
 Директор ООО "Юмал"  
 Михайлов Ю.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "СОШ №107"  
 Малько Г.Н.



Примерное десятидневное меню школьных обедов для обучающихся 5-11 классов  
 Сезон: зимне-весенний  
 Вторая неделя  
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

Понедельник  
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
139	Суп картофельный с горохом	205	4,96	4,48	17,84	134,00
акт	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	78,00
акт	Спагетти с соусом «Болоньез»	200	10,02	9,20	44,03	296,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	15,00	61,00
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,50
акт	Булочка Комплексная	50	6,50	11,20	45,90	280,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
	Итого		29,31	30,10	172,87	1020,50

Вторник  
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
111	Борщ сибирский со сметаной	200	2,97	13,40	14,26	94,00
451	Шницели с соусом	90	10,05	9,55	14,47	170,00
512	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	13,50	54,00
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,50
акт	Булочка Комплексная	50	6,50	11,20	45,90	280,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
	Итого		30,05	40,05	177,43	1020,50

Среда  
 Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
100	Уха школьная	200	7,46	3,50	8,94	100,00
акт	Медальон из птицы	100	18,36	18,72	11,00	268,00
520	Пюре картофельное	200	3,91	5,86	26,46	175,00
699	Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117,00
акт	Булочка комплексная	50	4,40	1,10	25,15	64,00
акт	Батон школьный	50	3,80	0,45	25,95	118,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
	Итого		40,55	29,97	139,59	908,00

Четверг  
Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	3,94	16,20	76,00
акт	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	78,00
акт	Мясо по-французски	250	22,25	12,25	27,00	312,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64,00
акт	Батон школьный	50	4,10	2,00	29,10	166,90
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,00
		Итого	32,58	23,02	108,55	762,90

Пятница  
Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД						
148	Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,20	103,00
265	Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418,00
685	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	6,40	26,80
акт	Батон школьный	30	3,40	0,40	29,10	105,50
	Конфета "35"	21	1,30	6,90	11,80	113,00
акт	Булочка Комплексная	50	6,50	11,20	45,90	280,00
		Итого	30,16	33,89	168,88	1046,30
		<b>ВСЕГО ЗА СМЕНУ</b>	<b>162,65</b>	<b>157,03</b>	<b>767,32</b>	<b>4 758,20</b>