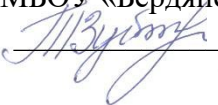


УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МБОУ «Бердянская школа»
 Т.В. Зубко
01.09.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ 5-11 КЛАССОВ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
МБОУ «БЕРДЯНСКАЯ ШКОЛА»
В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ

1 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120
Плов из мяса птицы	130	11,6	9,8	24,4	234,0
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5
Печенье	25	1,9	2,4	18,6	35,0
сыр твёрдый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Всего	х	38,9	37,5	99,5	856,3

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5
Капуста тушеная	120	2,9	7,20	12,7	128,6
Шницель рыбный натуральный	75	12,1	13,2	8,2	221,0
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0
Сыр твёрдый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Всего	х	26,2	26,8	108,3	833,1

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5
Каша гречневая вязкая	100	5,2	4,2	26,2	110,0
Котлеты из говядины	80	11,8	16,6	12,6	246,6
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Всего	х	31,9	35,0	121,0	906,9

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81
Макароны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2
котлеты из мяса птицы	80	14,2	15,4	12,9	252,0
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5
Сыр твердый порционнo	5	1,1	1,5	0,0	18,5
Масло сливочное порционнo	5	0,1	4,2	0,1	37,5
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Всего	X	36,3	38,9	79,3	853,2

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1
Запеканка из творога	100	17,5	15,40	16,00	276,0
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Масло сливочное порционнo	5	0,1	4,2	0,1	37,5
Сыр твёрдый порционнo	5	1,2	1,5	0,0	18,5
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0
Всего	X	32,5	33,3	125,4	960,6

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6
Плов из мяса птицы	150	13,4	11,3	28,2	270,0
Печенье	30	1,0	3,0	12,0	35,0
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5
Сыр твёрдый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0
Сок фруктовый	200	1,1	-	16,0	82,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Всего	x	31,0	30,6	132,8	933,1

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картофел.с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83
Сырник из творога	130	19,4	16,5	23,3	323,3
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0
Макароны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2
Икра кабачковая консервир.	60	1,1	3,3	5,5	55,2
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0
Фрукты бананы	60	1,5	0,0	21,0	54,6
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Всего	x	37,2	36,5	134,4	1008,3

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5
Капуста тушенная	80	2,2	5,40	9,5	96,5
Поджарка из говядины	65	12,7	9,3	3,1	164,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5
Всего	x	22,4	22,2	78,1	649,0

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картоф.с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120
Пюре картофельное	100	2,2	3,00	17,30	107,0
Рыба тушенная с овощами	110	11,8	6,5	6,2	124,0
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Овощи	50	2,0	0,0	0,4	9,5
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0
Всего	х	37,5	25,9	97,9	803,0

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картофел. с гречневой крупой	200	2	2,10	11,06	81
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5
Икра из свеклы	120	1,0	5,7	7,0	83,5
Оладьи	60	2,2	3,5	16,1	105,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0
Всего	х	28,7	34,5	139,1	1009,3