

Примерное десятидневное меню-обед для учащихся посещающих группу продленного дня на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года в ГБОУ "СШ № 108 г.о.Макеевка"

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 ПОНЕДЕЛЬНИК

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
	Икра кабачковая	80				
	Сок фруктовый	200				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>		<i>X</i>				434,6
Цена за порцию		75,74				

ВТОРНИК

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-12м	Плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,5
	Огурей консервированный	60				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>		<i>X</i>				538,3
Цена за порцию		70,90				

СРЕДА

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-3р	Котлета рыбная	75	14,1	2,3	8,5	115,9
54-1г	Отварные макароны	150	5,3	5,5	32,7	202
54-15з	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
	Сок фруктовый	200				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	<i>X</i>	<i>X</i>				579,5
Цена за порцию		56,16				

ЧЕТВЕРГ

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,1	149,5
54-5м	Отварная курица	60	19,3	1,4	0,7	91,9
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7
	Огурец консервированный	60				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	<i>X</i>	<i>X</i>				441,1
Цена за порцию	<i>X</i>	70,19				

ПЯТНИЦА

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-21м	Котлета рыбная	75	14,01	2,3	8,5	115,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	Икра кабачковая	80				
	Сок фруктовый	200				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	<i>X</i>	<i>X</i>				474,9

порцию	X	64,98				
ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ			0	0	0	2468,4

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-5м	Отварная курица	80	19,3	1,4	0,7	91,9
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7
	Сок фруктовый	200				
	Яблоко	150				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	X	X				377
<i>Цена за порцию</i>	X	79,39				

ВТОРНИК

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7,6	7,1	121
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1г	Отварные макароны	150	5,3	5,5	32,7	202
	Икра свекольная	80	2,3	7,1	11,4	118,8
	Сок фруктовый	200				
	Мандарин	100				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	X	X				568,9
<i>Цена за порцию</i>	X	77,69				

СРЕДА

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-11с	Суп с макаронными изделиями	250	25,8	13,9	92,5	598
54-3р	Котлета рыбная	75	14,1	2,3	8,5	115,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Яблоко	150				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	X	X				
<i>Цена за порцию</i>	X	71,61				940,7

ЧЕТВЕРГ

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-12м	Плов из курицы	200	27,3	8,1	38,2	314,5
	Икра кабачковая	80				
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	X	X				538,3
<i>Цена за порцию</i>	X	71,16				

ПЯТНИЦА

	Обед	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,2	14,3	117,6
54-11р	Рыба тушеная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-6г	Отварной рис	150	3,5	5,4	36,4	208,7
54-15з	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
	Сок фруктовый	200				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	X	X				524,5
<i>Цена за порцию</i>	X	75,47				
ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ						2955,7

Всего за 2 недели

Сб. рецептур блюд, 2021 г. Сборник рецептур блюд для питания школьников

Директор

О.В.Мордюшенко