

Утверждено:
Директор школы
МБОУ « Мекенская СОШ»

**10-тидневное меню на 2023-2024 учебный год в МБОУ « Мекенская
СОШ»**

День 1 (понедельник)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	600	25,95	22,43	121,04	790,69

День 2 (вторник)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99	314,24
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Хлеб	100	7,89	1	48,29	176,25

пшеничный					
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого	610	17,08	21,93	133,31	741,46

День 3 (среда)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	510	17,25	26,46	96,66	694,72

День 4(четверг)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Итого	630	30,72	30,46	115,82	802,83

День 5(пятница)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого	605	16,7	30,74	102,16	753,04

День 6(понедельник)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Греча отварная №4,3	150	9,59	6,09	38,64	243
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
Итого	495	16,7	24,64	87,71	635,61

День 7(вторник)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
--------------	---------	---------	--------	------------	---------

Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4,38	3,8	14,36	109,16
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	655	17,68	29,5	115,54	799,32

День 8(среда)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого	555	16,9	23,5	105,57	643,91

День 9(четверг)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого	630	17,1	22,72	127,68	726,13

День 10(пятница)

Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
Итого	630	25,83	43,7	97,29	828,31