

МБОУ Новоколоминская СОШ
с.Новоколомино, ул. Обская, 13
тел. (38 257) 4 66 34

Утверждаю:
Директор МБОУ "Новоколоминская СОШ"
И.Ю. Яковлева
Приказ №86 от 02.09.2024 г.



Примерное десятидневное меню основного (организованного)
горячего питания обучающихся. Возрастная категория: 12 лет и старше.

День

1

Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	97	Суп картофельный	250	112	2,16	2,6	16,71
2 блюдо	293	Птица жаренная	100	244,18	18,75	18,81	0,06
гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	1,02	48,94
гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		837,85	37,32	23,6	115,75

День

2

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	167,4	1,8	4,92	10,93
2 блюдо	260	Гуляш	120	265,2	17,46	20,14	2,46
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		945,02	37,34	31,85	48,6

День

3

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,81	17,45
2 блюдо	233	Рыба запечённая под молочным соусом	100	127	6,8	6,81	9,67
гарнир	304	Рис отварной	200	280,15	4,89	7,23	48,89
Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,3	47,26
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		642,3	19,49	17,65	147,42

День

4

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	250	101,37	2,16	5,97	9,75
2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	237,2	15,2	13,6	13,5
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
Хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
		Итого за завтрак		913,09	36,89	34,18	54,87

День

5

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	121,11	3,5	4,6	11,3
2 блюдо	268	Котлета с соусом	100	151	8,05	9,19	8,6
Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	1,02	48,94
Напиток		Кисель	200	139,51	0,44	0,07	34,28
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		768,18	28,57	15,88	151,42

День

6

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	106	Суп с рыбными консервами	250	192,93	10,14	9,93	15,75
2 блюдо	267	Шницель натуральный рубленный	100	288,33	12,33	21,67	11
гарнир	321	Капуста тушеная	200	187	5,16	8,09	23,56
напиток	389	Сок	200	86,8	1	0,2	20,2
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
десерт	338	Банан	100	70,88	1,13	0,38	15,75
		Итого за завтрак		942,84	33,71	40,77	110,41

День

7

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	101	Суп картофельный с круглой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
2 блюдо	260	Гуляш	120	265,2	17,46	20,14	2,46
Гарнир	312	Пюре картофельное	230	168,25	4,72	3,57	29,33
хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	170	2,95	9,36	18,61
Гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
		Итого за завтрак		770,2	32,57	37,63	102,56

День

8

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	148,25	5,49	5,27	16,53
2 блюдо	268	Котлета с соусом	100	151	8,05	9,19	8,6
гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
напиток	пр	Напиток витаминный	200	54			
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		825,67	31,09	21,25	50,87

День

9

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	96	Рассольник домашний	250	107,25	2,01	5,09	11,98
2 блюдо	278	Тефтели мясные	100	155	8,14	9,04	10,3
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		774,67	28,23	20,92	57,49

День

10

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	99	Суп из овощей	250	118,25	2,01	5,09	11,98
2 блюдо	291	Плов из птицы	230	343,46	20,71	10,28	41,92
гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
		Итого за завтрак		680,71	28,65	23,69	83,93