

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маркеловская средняя общеобразовательная школа»
Томская область, Шегарский район,
с. Маркелово, пер. Школьный, 3
Тел. (38-247) 37-196;
E-mail: sosh-markelovo@shegarsky.gov70.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.А. Долгоульская

Приложение №3 к приказу № 129
от 05.11.2024г.



Примерное меню горячего питания
обучающихся 5-11 классов
2024-2025 учебный год
Завтрак - зимний период

Разработала: Манакова М.А.,
повар детского питания

с. Маркелово, 2024

ДЕНЬ 1						
№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энергетическая ценность
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.10
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.90
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.80
пром	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20
	Итого	470	9.86	13.36	62.08	404.00

наименование блюда			Б	Ж	У	ЭН ЦЕН
ДЕНЬ 2						
пром	Икра кабачковая	60	0.3	0	2.3	10.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6
54-23м	Биточки из курицы	90	14.4	3.2	10.1	126.4
54-1соус	Соус сметанный	60.00	0.90	4.92	1.92	55.74
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80
пром	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20
	Итого	670	31.46	16.88	100.20	673.24

ДЕНЬ 3						
№	Наименование	выход,	белки,	жиры, гр	углевод	энергетическая
54-13з	Салат из свёклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5.9	7.25	17	156.9
54-23хн	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.88
пром	Хлеб	60.00	4.56	0.36	31.38	142.20
	итого	590.00	13.92	11.21	83.50	476.78



ДЕНЬ 4						
номер рецепта	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	эн ценность
пром	Огурец маринованный	60	0	0	0	0
54-9м- 2020	Жаркое по- домашнему	200	20.1	18.7	17.2	318
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9
пром	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20
	итого	540	25.66	19.16	64.28	527.1

ДЕНЬ 5						
№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
пром	Помидор маринованный	60	0	0	0	0
54-4м	Котлета из говядины	90	13.7	13.1	12.4	221.3
54-1соус	Соус сметанный	45.00	1.49	1.22	4.10	33.12
54-2гн	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	6.50	26.80
54-1г	Макароны отварные	200.00	7.20	6.50	43.70	262.40
пром	Хлеб	60.00	4.56	0.36	31.38	142.20
итого		655.00	27.15	21.18	98.08	685.82

6 ДЕНЬ						
№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
54-1з	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21
54-8с	Суп гороховый	250	8.35	5,75.	20.35	166.43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
пром	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.2
Итого		535	18.71	13.21	58.23	421.64

ДЕНЬ 7						
№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
54-13з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6
54-9р	Рыба в сметанном соусе (минтай)	100	18.9	22	5.5	295.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86
пром	Хлеб	60.00	4.56	0.36	31.38	142.20
	итого	620.00	38.36	33.86	102.38	866.90

ДЕНЬ 8						
№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
54-2з	салат из капусты белокочанной	80	2.3	0.2	5.8	33.7
54-11г	Пюре картофельное	200	4.3	6.9	26.4	185.9
54-4м	Котлета из говядины	90.00	13.70	13.10	12.40	221.30
54-1соус	Соус сметанный	60.00	0.90	4.92	1.92	55.74
пром	Хлеб	60.00	4.56	0.36	31.38	142.20
пром	Сок	200.00	0.00	0.00	22.00	88.00
	итого	690.00	25.76	25.48	99.90	726.84

ДЕНЬ 9						
№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энергетическая ценность
54-3з	Помидор маринованный	60	0	0	0	0
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	10.1	41.5	393.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9
пром	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.2
итого		570	39.66	10.56	88.58	602.40

ДЕНЬ 10

№ рецепта	Наименование	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углевод ы, гр	энергетическая ценность
54-13з	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21
54-1г	Макароны отварные	200.00	7.20	6.50	43.70	262.40
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.3	19,7.	4.8	278.4
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.36	31.38	142.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Итого		605	37.86	33.66	86.38	796.01

ИТОГО за 10 дней				
День	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	9.86	13.36	62.08	404.00
2	31.46	16.88	100.20	673.24
3	13.92	11.21	83.50	476.78
4	25.66	19.16	64.28	527.10
5	27.15	21.18	98.08	685.82
6	18.71	13.21	58.23	421.64
7	38.36	33.86	102.38	866.90
8	25.76	25.48	99.90	726.84
9	39.66	10.56	88.58	602.40
10	37.86	33.66	86.38	796.01
Итого:	268.40	198.56	843.61	6180.73

--	--	--	--	--

Накомительное меню летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания при образовательном учреждении в 2016 г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]