



Утверждаю:

Директор МБОУ Тепловская СОШ

/Бойдарико В.Г./

Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период уч-ся 11-17 лет
МБОУ Тепловская СОШ
2022 учебный год

Неделя: первая, вторая

Наименование блюд	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. Ценность ккал/Дж	Ca	Mg	Fe	C
		белки	жиры	углеводы					
ПОНЕДЕЛЬНИК									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Суп вермишелевый с мясом кур	1/200	9,2	6	6,6	120/502,8	16,52	14,68	0,788	0,94
Каша гречневая с овощн. подливкой	150/50	4,2	13	26,6	260/1089	0	0	0	0
Гуляш из куриной грудки	1/050	19,2	18,8	10,6	285,9/1198	53,73	29,52	2,79	0,09
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		36,8	38,46	79,8	829	91,85	64,3	4,578	1,03
ВТОРНИК									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Суп гороховый с мясом кур	1/200	7,4	2,2	15,4	113,4/475	33,26	30,48	1,632	1,78
Макароны с подливкой	1/250	28,5	13,3	14,5	289/1210,9	93,83	121,13	2,715	18,45
Биточки Славянские	1/090	19,2	18,8	10,6	285,9/1198	53,73	29,52	2,79	0,09
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		59,3	34,96	76,5	852	202,42	201,23	8,137	20,32
СРЕДА									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Щи со свеж. капуст. с мясом кур	1/200	4,9	3,3	9,8	125/523	11,5	7	0,3	5
Салат свекольный	1/050	1,8	4,1	9,9	83,9/352	44	24,84	1,638	8,47
Картофельное пюре с подливкой	150/50	15,2	15,2	10,2	235/985	0	0	0	0
Котлеты "Лакомка"	1/090	18	22,5	10,8	317,7/1331	0	0	0	0
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		44,1	45,76	76,7	1121	77,1	51,94	2,938	13,47
ЧЕТВЕРГ									
ЗАВТРАК:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Суп картоф. с рыбными консерв.	1/200	6	3,2	15	112,6/472	20,46	24,96	0,938	7,82
Каша рисовая с мясной подливкой	1/250	31	12,3	43,5	409,5/1715,81	30,83	137,92	2,545	1,7

Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		41,2	16,16	94,5	686	72,89	182,98	4,483	9,52
ПЯТНИЦА									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Борщ со свеж. капуст. с мясом кур	1/200	9,4	8	8,2	145,6/610	24,84	21,1	1,104	4,68
Картофельное пюре с подливкой	150/50	15,2	15,2	10,2	235/985	0	0	0	0
Рыба туш. с овощами	1/100	12,2	5,2	12,8	280/1174	51	30	1,6	0,2
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		41	29,06	67,2	825	97,44	71,2	3,704	4,88
ПОНЕДЕЛЬНИК									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Суп вермишелевый с мясом кур	1/200	9,2	6	6,6	120/502,8	16,52	14,68	0,788	0,94
Каша гречневая с овощн. подливкой	150/50	4,2	13	26,6	260/1089	0	0	0	0
Биточки Славянские	1/090	19,2	18,8	10,6	285,9/1198	53,73	29,52	2,79	0,09
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		36,8	38,46	79,8	829	91,85	64,3	4,578	1,03
ВТОРНИК									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Суп гороховый с мясом кур	1/200	7,4	2,2	15,4	113,4/475	33,26	30,48	1,632	1,78
Макароны с подливкой	1/250	28,5	13,3	14,5	289/1210,9	93,83	121,13	2,715	18,45
Биточки Славянские	1/090	19,2	18,8	10,6	285,9/1198	53,73	29,52	2,79	0,09
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		59,3	34,96	76,5	852	202,42	201,23	8,137	20,32
СРЕДА									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Щи со свеж. капуст. с мясом кур	1/200	4,9	3,3	9,8	125/523	11,5	7	0,3	5
Салат свекольный	1/050	1,8	4,1	9,9	83,9/352	44	24,84	1,638	8,47
Картофельное пюре с подливкой	150/50	15,2	15,2	10,2	235/985	0	0	0	0
Котлеты "Лакомка"	1/090	18	22,5	10,8	317,7/1331	0	0	0	0
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0

ИТОГО		44,1	45,76	76,7	926	77,1	51,94	2,938	13,47
ЧЕТВЕРГ									
ЗАВТРАК:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Суп картоф. рассольник с мяс. кур	1/200	7,8	15,5	23,3	183,3/768	35,1	20,9	1,33	8,3
Каша рисовая с мясной подливкой	1/250	31	12,3	43,5	409,5/1715,81	30,83	137,92	2,545	1,7
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		43	28,46	102,8	757	87,53	178,92	4,875	10
ПЯТНИЦА									
ОБЕД:									
45 руб.									
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58/243	6	0	0,4	0
Борщ со свеж. капус. с мясом кур	1/200	9,4	8	8,2	145,6/610	24,84	21,1	1,104	4,68
Картофельное пюре с подливкой	150/50	15,2	15,2	10,2	235/985	0	0	0	0
Рыба туш. с овощами	1/100	12,2	5,2	12,8	280/1174	51	30	1,6	0,2
Хлеб из пшеничной муки	2/025	4	0,66	21	106/444	15,6	20,1	0,6	0
ИТОГО		41	29,06	67,2	825	97,44	71,2	3,704	4,88