

"Утверждаю"
руководитель СОШ №14
Сачанов А.Т.

Социальное меню на 2023-2024 уч.г.

1 неделя

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	307,3	250	353,4
Жаркое с мясом говядины	200	259,2	250	336,96
Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4
Фрукты	200	104	200	104
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		823,1		985,06
2 день				
Рассольник на к/б	200	62,4	250	78
Салат из моркови на р/м	60	60,51	100	100,85
плов из мяса говядины	200	129	250	172
мед	10	32,8	10	32,8
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		668,88		843,1
3 день				
Суп крестьянский с говядиной	200	85,9	250	114,5
Филе куриное с овощами	100	267,6	150	348
Макароны	100	90,38	150	117,5
Компот из сухофруктов	200	116	200	116
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		668,88		843,1
4 день				
Суп гороховый с говядиной	200	53,6	250	53,6
Котлета рыбная	80/30	62,7	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	88,2	150	132,3
Сок натуральный	200	92	200	92
Пряник	50	91,7	50	91,7
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		464,4		546,6
5 день				
Щи из свежей капусты на к/б	200	72,9	250	97,2
Шницель мясной с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша гречневая	100	286	150	429
Чай с лимоном	200	100	200	100
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		1006,9		1256,2
Итого за 5 дней		3039,48		3745,26
Итого средняя за день		607,896		749,052



Социальное меню на 2023-2024 уч.г.

2 неделя

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Борщ с мясом курицы	200	94	250	117,5
Плов из мяса говядины	200	124,1	250	155,12
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
пряник	50	344	50	344
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		739,5		832,12
2 день				
Суп овощной на к/б	200	58,2	250	72,75
Салат свекольный с сыром на р/м	60	227,9	100	379,83
Тефтели мясные с соусом	80/20	70,06	100/50	105,1
Каша гречневая	100	108,2	150	162,3
Компот из свежих яблок	200	62,7	200	62,7
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		636,06		929,78
3 день				
Суп рисовый на к/б	200	115,5	250	144,38
Биточки мясные с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша пшеничная	100	87,4	150	131,1
Печенье	75	91,7	50	91,7
Чай с лимоном	200	32,8	200	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		750,9		905,48
4 день				
Суп рыбный из минтая	200	56,3	250	75,07
Салат витаминный на р/м	60	72,45	100	120,75
Котлета куриная с соусом	80/20	62,7	100/50	94,05
макароны отварные	100	80,5	150	120,75
Кисель	200	76,4	200	76,4
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		457,35		634,12
5 день				
Суп вермешелевый с мясом говядины	200	53	250	66,25
Салат из моркови на р/м	60	72,45	100	120,75
Жаркое с мясом курицы	200	124,1	250	155,13
Чай школьный	200	55,1	200	55,1
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		380,85		511,53
Итого за 5 дней		2964,66		3813,03
Итого средняя за день		592,932		762,606