

Утверждаю:

Директор МОУ

«Турунтаевская районная

гимназия»

Н.А. Лучинина



Примерное 10 дневное меню

«Обед» «Полдник»

МОУ «Турунтаевская районная гимназия»

Прибайкальский район Республики Бурятия

2022-2023 г

Составила зав. столовой Мищенко Т. Л.

МЕНЮ

1 День

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
Суп "Уха"	180	2,30	4,16	14,00	43,80
2. Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	11,40	6,50	60,40
3. Соус томатный	50	0,39	1,12	3,04	23,67
4. Тефтеля мясная	70	0,58	2,10	4,01	162,40
5. Компот из свежих яблок	200/15	2,79	3,19	19,71	118,69
6. Хлеб пшеничный	60	4,20	0,72	20,00	109,00
	100	8,50	9,50	49,80	319,10
Итого обед:		30,76	32,19	117,06	837,06

Полдник

1. Плов с мясом	180	3,77	3,93	25,95	153,92
2. Чай с молоком	200/5	1,4	1,60	16,4	86
3. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
4. Кондитерские изделия	30	6	5,8	1,8	129
Итого полдник:		66,68	69,91	276,47	497,58

Директор гимназии

Лучинина Н.А.



МЕНЮ

2 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
1. Суп "Рассольник" с мясом	180/30	4,52	10,32	8,45	615,00
2. Рис отварной	150	4,76	8,86	38,92	596,90
3. Соус томатный	50	0,39	1,12	3,04	23,67
4. Голубец ленивый	75	10,59	10,39	12,64	192,30
5. Чай с сахаром	200/15	12,00	0,00	6,5	60,4
6. Хлеб пшеничный	60	4,20	0,72	25,00	128,66
Итого обед:		36,46	31,41	94,55	1556,53

Полдник

1. Суп "Молочный вермишелевый"	200/15	15,26	3,9	24,97	154,77
2. Хлеб пшеничный	60	4,2	0,72	25	128,66
3. Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92
4. Кондитерское изделие	30	2,2	3,88	24,88	147,7
Итого полдник:		25,43	12,43	100,8	585,05

Директор гимназии

Лучинина Н.А.



МЕНЮ

3 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
1. Суп "Щи" с мясом	180\30	15,26	3,9	24,97	419,14
2. Картофель отварной	150	20,40	3,64	54,90	310,98
3. Тефтеля мясная	100				
3. Огурец свежий	30	1,00	0,40	2,30	23,67
4. Кисель	200/15	10,59	10,39	29,02	192,30
5. Хлеб пшеничный	60	4,20	0,82	25,00	128,66
Итого обед:		51,45	19,15	136,19	1074,75

Полдник

1. Макароны отварные	180/30	26,2	20,1	26,1	388,8
2. Сосиска молочная	50	2,6	2,4	58,4	240
3. Хлеб пшеничный	60	4,2	0,72	25	128,66
4. Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	153,92
5. Сухарь сливочный	30	1,4	0,84	23,31	100,74
Итого полдник:		36,77	27,15	135,45	911,38

Директор гимназии

Лучина Н.А.



МЕНЮ

4 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценость
1.Суп "Борщ"	180\30	6,48	6,5	14,17	141,1
2. Плов с мясом	150\30	19,4	9,5	34,7	602
3. Чай с лимоном	200\15\8	4,51	1,14	7,71	114,66
4. Хлеб пшеничный	60	4,2	0,72	20	128,66
Итого обед:		34,59	17,86	76,58	986,42
1. Пельмени с бульоном	180	17,54	18,7	115,86	673,02
2. Кондитерское изделие	70	2,2	3,88	24,88	147,7
5. Чай с сахаром	200/15	12,00	0,00	6,5	60.4
6. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого полдник:		36,94	23,4	172,24	949,38

Директор гимназии

Лучинина Н.А.



МЕНЮ

5 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1. Суп "Картофельный с мясом"	180\30	26,2	20,1	26,1	388,8
2. Макароны с мясом	150	5,17	6,9	29,95	274
3. Горошек зеленый	30	10,59	10,39	12,64	192,3
5. Компот	200\20	0,56		27,89	113,79
6. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		47,72	38,21	121,58	1097,55
1. Каша кукурузная молочная	180	8,3	1,2	75	325
2. Хлеб пшеничный	60	4,2	0,72	25	128,66
3. Чай с сахаром	200\15	12,00	0,00	6,5	60,40
4. Чоко- пай	40	4,25	13,9	16	203,5
Итого полдник:		28,75	15,82	122,5	717,56

Директор гимназии



Лучинина Н.А.

МЕНЮ

6 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
1. Пельмени	180	16,3	20,8	25,46	437,34
2. Рис отварной	150	12	11,4	6,5	60,4
3. Колбаса отварная	60	19,75	8,76	3,4	167,25
4. Огурец свежий	30	1,00	0,40	2,30	23,67
5. Кисель	200	1,36		29,02	116,19
6. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		55,61	42,18	91,68	933,51

Полдник

1. Каша гречневая рассыпчатая	200	3,77	3,93	25,95	153,92
2. Гуляш мясной	70	12,89	10,19	3,28	156,25
3. Чай с лимоном	200/30	1,4	0,84	23,31	174
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
5. Печенье	30	2,2	3,88	24,88	147,77
Итого полдник:		25,46	19,66	102,42	760,6

Директор гимназии

Лучинина Н.А.



МЕНЮ

7 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
1. Суп с вермишелью	180/30	15,26	3,9	24,97	254,77
2. Гречка рассыпчатая	150	4,76	8,86	38,92	596,90
3. Котлета мясная	90	19,75	8,76	3,40	167,25
4. Чай с сахаром	200/15	12,00	0,00	6,5	60,40
5. Хлеб пшеничный	50	4,20	0,82	25,00	128,66
Итого обед:		55,97	22,34	98,79	1207,98

Полдник

1. Каша молочная манная	180	6,76	8,22	29,3	214
2. Какао с молоком	200\15	2,79	3,19	19,71	118,69
3. Хлеб пшеничный	60	4,20	0,82	25,00	128,66
4. Печенье	30	2,2	3,88	24,88	147,7
Итого полдник:		15,95	16,11	98,89	609,05

Директор гимназии  Лучина Н.А.



МЕНЮ

8 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
1. Суп "Гороховый" с мясом	180\30	4,28	7,25	16,9	484
2. Макароны отварные	150	7,92	5,9	44,49	267,84
3. Соус томатный	50	0,385	1,12	3,04	23,67
4. Сосиска молочная	60	12,53	2,59	3,71	88,90
5. Кукуруза сладкая консервирован	30	10,59	10,39	12,64	192,3
3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
5. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		44,675	32	131,73	1339,29

Полдник

1. Каша рисовая	180/15	15,26	3,9	24,97	154,77
2. Хлеб пшеничный	60	11,4	9,64	54,9	360,68
3. Чай с сахаром	200	0,58	2,1	4,01	37,25
4. Яблоко	80	2,2	5	16	120
Итого полдник:		29,44	20,64	99,88	672,7

Директор гимназии

Лучина Н.А.



МЕНЮ

9 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
1. Суп "Харчо" с мясом	180\30	1,92	4,16	14	177,4
2. Плов перловый с мясом	150	3,816	8,064	8,37	143,64
4. Компот	200\20	0,56	10,39	27,89	113,79
5. Хлеб пшеничный	60	4,20	0,82	25,00	128,66
Итого обед:		10,50	23,43	75,26	563,49

Полдник

Каша молочная ячневая	180\15	6,4	3,7	34,8	197,3
2. Хлеб пшеничный	60	4,2	0,72	25	128,66
3. Чай с лимоном	200	3,77	3,93	25,95	153,92
4. Пряник	30	1,4	0,84	23,31	100,74
Итого полдник:		15,77	9,19	109,06	580,62

Директор гимназии

Лучина Н.А.



МЕНЮ

10 день

Обед	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая стоимость
1. Суп "Свекольник" с мясом	180\30	2,27	4,97	13,9	224,22
2. Пирожок с картофелем	85	18,99	28,32	3,51	345,9
3. Конфета	25	5,8	2	15,42	82,2
4. Чай с молоком	200\50	1,4	1,6	16,4	86
5. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		33,66	37,71	74,23	866,98

Полдник

1. Каша пшеничная	180\5	26,2	20,1	26,1	388,8
3. Хлеб пшеничный	60	4,2	0,72	25	128,66
4. Компот	200	0,56	3,93	27,89	113,79
Вафля	30	2,2	3,88	24,88	147,7
Итого полдник:.		33,16	28,63	103,87	778,95

Директор гимназии _____ Лучинина Н.А.

