

Утверждаю:

Директор МОУ
«Турунтаевская районная
гимназия»

Н.А. Лучинина



Примерное 10 дневное меню

«Завтрак» «Обед»

МОУ «Турунтаевская районная гимназия»

Прибайкальский район Республики Бурятия

2022-2023 г

Составила зав. столовой Мищенко Т. Л.

МЕНЮ

1 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценасть
1. Суп молочный с вермишелью	200	6,76	13,02	32,32	210,87
2. Чай с сахаром	200\15	12	0	6,5	60,4
3. Бутерброд с сыром и маслом	60\28\15	5,81	12,37	13,38	190,58
Итого завтрак:		24,57	25,39	52,2	461,85

Обед					
1. Суп Борщ	100	15,26	3,9	24,97	154,77
2. Гарнир гречка рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68
3. Соус томатный	50	0,9	3,9	2,3	40
4. Тефтеля мясная	70	9,75	9,75	9	167,25
5. Какао с молоком	200\15	2,79	3,19	19,71	118,69
6. Хлеб пшеничный	60	4,2	0,72	20	109
Итого обед:		44,3	31,1	130,88	950,39
Всего:		68,87	56,49	183,08	1412,24

Директор гимназии



Лучинина Н.А.

МЕНЮ

2 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая цена
1.Макароны отварные	200\40	17,54	18,7	115,86	673,02
2.Соус мясной	70	37,1	185,5	11,2	233,1
3. Чай с лимоном	200\15\8	4,51	1,14	7,71	114,66
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого завтрак:		64,35	206,16	159,77	1149,44

Обед					
1.Суп "Гороховый"	250\40	4,52	10,32	8,45	615
2. Рис отварной	200	5,17	6,9	29,95	274
3. Котлета мясная	90	10,59	10,39	12,64	192,3
4. Чай с сахаром	200\15	1,4	1,6	16,4	86
5. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		26,88	30,03	92,44	1295,96
Всего:		91,23	236,19	252,21	2445,4

Директор гимназии _____ Лучинина Н.А.



МЕНЮ

3 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценость
1. Суп Борщ с мясом	200	3,77	7	22,8	390
2. Чай с сахаром	200\15	12	0	6,5	60,4
3. Хлеб пшеничный	60/30	5,2	0,82	25	128,66
4. Пирожок в ассортименте	85	5	4,6	0,28	61,6
Итого завтрак:		25,97	12,42	54,58	640,66

Обед					
1. Салат кукурузный	100	1,92	4,16	14	177,4
2. Картофель отварной	150	10,4	19,2	7,4	246,8
3. Гуляш мясной	70	0,56		27,89	113,79
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
5. Компот из свежих яблок	200	12,88	23,36	49,29	537,99
Итого обед:		30,96	47,54	123,58	1204,64
Всего:		56,93	59,96	178,16	1845,3

Директор гимназии _____ Лучинина Н.А.



МЕНЮ

4 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1. Картофель отварной	200	4,76	8,86	38,92	596,9
2. Горбуша запеченная	50	2,6	2,4	58,4	240
3. Чай с сахаром	200\15	0,4		34,8	142
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого завтрак:		12,96	12,08	157,12	1107,56

Обед

1. Суп "Овощной" с мясом	250\30	4,28	7,25	16,9	484
2. Плов с мясом	200	16,3	20,8	25,46	437,34
3. Чай с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		29,55	32,8	93,31	1203,92
Всего:		42,51	44,88	250,43	2311,48

Директор гимназии

Лучинина Н.А.



МЕНЮ

5 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценость
1. Пельмени	200	16,3	20,8	25,46	437,34
2. Компот	200\20	0,56		27,89	113,79
3. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
4. Вафля	30	2,2	3,88	24,88	147,7
Итого завтрак:		24,26	25,5	103,23	827,49

Обед					
1. Салат Фасолевый	100	9,14	3,08	14,32	190,68
2. Макароны отварные	200	20,27	21,54	29,74	392,49
3. Сосиска молочная	60	37,1	185,5	11,2	233,1
3. Чай с сахаром	200\15	0,56		27,89	113,79
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		72,27	210,94	108,15	1058,72
Всего:		96,53	236,44	211,38	1886,21

Директор гимназии _____ Лучинина Н.А.



МЕНЮ

6 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценость
1. Каша молочная манная	200\10	15,4	18,8	38,6	386,6
2. Чай с сахаром	200\15	2,08	0,03	13,69	63,13
3. Бутерброд с повидлом	60\20	5,2	0,82	25	128,66
Итого завтрак:		22,68	19,65	77,29	578,39

Обед					
1. Суп "Харчо"	200\30	8,14	2,08	13,32	196,88
2. Макароны отварные	200	10,4	19,2	7,4	246,8
3. Сосиска молочная	50	2,6	2,40	58,4	240
5. Чай с сахаром	200\15	2,08	0,03	13,69	63,13
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		28,42	24,53	117,81	875,47
Всего:		51,1	44,18	195,1	1453,86

Директор гимназии _____ Лучинина Н.А.



МЕНЮ

7 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1. Гречка рассыпчатая с маслом	200	26,2	20,1	26,1	388,8
2. Котлета мясная	100	9,75	9,75	9	167,25
2. Чай с лимоном	200/10/18	2,08	0,03	13,69	63,13
3. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
4. Сухарь сливочный	35	2,2	3,88	24,88	147,7
Итого завтрак:		45,43	34,58	98,67	895,54

Обед

1. Горошек зеленый с маслом	100	4,28	7,25	16,9	484
2. Картофель отварной	200	10,4	19,2	7,4	246,8
3. Горбуша запеченная	70	24,6	5,3	0	153
3. Чай с молоком	200/50	12	0	6,5	60,4
3. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		56,48	32,57	55,8	1072,86
Всего:		101,91	67,15	154,47	1968,4

Директор гимназии

Лучинина Н.А.




МЕНЮ

8 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценость
1. Картофель отварной	200	5,17	6,9	29,95	274
2. Тефтеля рыбная	75	10,59	10,39	12,64	192,3
3. Огурец свежий	50	0,9	3,9	2,3	40
3. Компот	200\18	1,36		29,02	116,19
4. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого завтрак:		23,22	22,01	98,91	751,15

Обед

1. Суп "Картофельный" с мясом	250\30	15,26	3,9	24,97	219,14
2. Рис рассыпчатый	200	14,04	26,8	2,7	306
4. Колбаса отварная	70	0,58	2,1	4,01	162,4
5. Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92
6. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого обед:		38,85	37,55	82,63	970,12
Всего:		62,07	59,56	181,54	1721,27

Директор гимназии  Лучинина Н.А.



МЕНЮ

9 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценость
1. Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
3. Сосиска молочная	50	2,6	2,40	58,4	240
4. Соус основной красный	50	0,9	3,9	2,3	40
5. Чай с молоком	200	0	0	11,2	45
5. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
Итого завтрак:		26,24	25,82	212,76	1126,68

Обед

1. Салат «Радуга»	100	8,14	2,08	13,32	196,88
2. Гречка рассыпчатая	200	3,8	13,8	29	256,4
3. Котлета мясная	100	24,6	5,3	0	153
4. Чай с лимоном	200/50	2,08	0,03	13,69	63,13
5. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
5. Кондитерское изделие	60	43,82	22,03	81,01	798,07
Всего:		70,06	47,85	293,77	1924,75

Директор гимназии _____ Лучинина Н.А.



МЕНЮ

10 день

Завтрак	Выход продукта, (кг)				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1. Лагман	200	11,4	9,64	54,9	360,68
4. Чай с сахаром	200/50	3,77	3,93	25,95	153,92
5. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,82	25	128,66
6. Песочник	30	1	0,4	2,3	21
Итого завтрак:		21,37	14,79	108,15	664,26

Обед					
1. Суп "Уха"	250\10	6,48	6,5	14,17	141,1
2. Плов с мясом	200\40	19,4	9,5	34,7	602
3. Какао с молоком	200\50\18	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
Всего:		55,96	32,65	184,73	1650,68

Директор гимназии  Лучинина Н.А.

