МБОУ «Смирновская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Ф. Романенко»

Примерное цикличное 10-дневное меню обедов для 5-11 классы 2023-2024г
Первая неделя 5 дн.

№ рецептуры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник						
Обед						
54-24а-2020	Икра кабачковая	40	0,9	2,83	4,43	46,7
54-2с-2020	Борщ с картофелем со сметаной	200	23,53	30,52	50,57	571,1
54-16м-2020	Тефтели	60	8,67	8,83	4,85	133,6
54-18г-2020	Макароны отварные	100	3,52	5,09	34,31	197,1
Пром	Сливочное масло	10	3,27	2,71	8,88	73,1
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
54-2хн-2020	Компот из кураги с витамином С	200	0,98	0,05	15,64	66,9
ИТОГО:			55,07	52,03	201,28	1493,7
Вторник						
Обед						
54-20з-2020	Зеленый горошек консервированный	40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-3с-2020	Рассольник со сметаной	200	23,71	31,09	68,08	646,9
54-4м-2020	Котлеты(полуфабрикаты)	75	13,67	13,62	12,28	226,3
54-4г-2020	Гречка отварная	100	8,21	6,94	35,9	238,9
54-3с-2020	Соус красный	50	3,27	2,71	8,88	73,1
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	3,4	170,8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81,0
ИТОГО:			64,7	56,43	199,89	1686,2
Среда						
Обед						
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	40	1,24	0,21	6,12	31,3
54-9с-2020	Суп из овощей с фасолью со сметаной	200	33,86	22,89	72,01	629,5
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	150	20,05	19,33	17,19	323,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4

Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
54-20хн-2020	Кисель	200	0,43	0,09	14,32	59,7
	ИТОГО :		69,78	44,52	192,24	1448,7
	Четверг					
	Обед					
54-24а-2020	Икра кабачковая	40	0,9	2,83	4,43	46,7
54-7с-2020	Суп вермишелевый	200	25,85	13,86	92,48	598
54-11г-2020	макароны	150	3,06	6,06	19,77	145,8
54-16м-2020	Тефтели	60	8,67	8,83	4,85	133,6
54-3с-2020	Соус красный	50	3,27	2,71	8,88	73,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
	ИТОГО:		56,93	36,34	228,65	1469,3
	Пятница					
	Обед					
54-20з-2020	Зеленый горошек	40	1,17	0,07	2,37	17,8
54-1с-2020	Щи с св.капусты с картофелем и сметаной	200	23,23	30,39	28,47	480,3
54-4г-2030	Гречка отварная	100	8,21	6,94	35,9	238,9
54-7м-2020	Шницель	75	13,67	13,62	12,28	226,3
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Проми	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81,0
54-3с-2020	соус красный	50	3,27	2,71	8,88	73,1
	ИТОГО:		64,22	55,73	190,28	1522,6
	Понедельник					
	Обед					
54-24а-2020	Икра кабачковая	40	0,9	2,83	4,43	46,7
54-12с-2020	Суп рыбный	200	39,54	20,38	62,09	589,
54-18г-2020	Макароны отварные	100	3,52	5,09+	34,31	197,1
54-4м-2020	Котлеты	75	13,67	13,62	12,28	226,3
54-3с-2020	Соус красный	50	3,27	2,71	8,88	73,1

Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9
	ИТОГО:		76,08	46,68	220,23	1604,3
	Вторник					
	Обед					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	1,24	0,21	6,12	31,3
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	23,53	30,52	50,57	571,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	100	3,06	6,06	19,77	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная	60	9,69	5,19	4,4	10,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
54-20хн-2020	Кисель	200	0,43	0,09	14,32	59,7
	ИТОГО:		52,15	44,07	177,78	1223,1
	Среда					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы	50	1,07	3,59	6,09	60,8
54-3с-2020	Рассольник со сметаной	200	23,71	31,09	68,08	646,9
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	150	20,05	19,33	17,19	323,0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
	ИТОГО:		39,5	56,01	193,74	1516,9
	Четверг					
	Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	33,51	22,9	81,39	665,7
54-18м-2020	Макароны отварные	100	3,52	5,09	34,31	197,1
54-16м-2020	Тефтели	60	8,67	8,83	4,85	133,6
54-3с-2020	Соус красный	50	3,27	2,71	8,88	73,1
Пром	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	170,8
54-2хн-	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9

МБОУ "Смирновская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Ф. Романенко "
Накопительная ведомость циклического меню (горячие завтраки и обеды для
школьников)

№ п/п	Наименование продуктов	Фактически выдано сухих продуктов по дням										Факт 10 дн.	Норма за 10 дн.	Откл
							75							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Мясные продукты	60	75	45	60	75	75		114	60	75	649	780	131-
2	Рыба							70				70	770	700
3	Молоко							24				24	3500	3476
4	Соль	7	7	7	5	7	7	7	6	7	7	67	50	17
5	Огурец соленый		80						80			160	200	40
6	Масло сливочное	5				7	5	5		5	5	32	350	318
7	Масло растительное	6	7	6	10	8	8	8	10	8	8	79	180	101
8	Крупы, бобовые		140	80		69				80	67	436	500	64
9	Макаронные изделия	52			40		52			52		196	200	4
10	Сахар	7	7	7	10	10	10	10	7	10	10	88	350	262
11	Картофель	170	120	170	384	185	170	346	382	180	170	2277	1870	407
12	Овощи	30	30	30	30	50	20	50	50	30	30	350	3200	2850
13	Сухофрукты		27			27			27			81	200	119
16	Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	1200	700
17	Хлеб пшеничный	30	30	30	50	50	50	50	50	50	50	500	2000	700
18														
19	Кисель			27				27			27	81	40	39
21	Сметана	5	5			5			5	5		25	100	75
23	Курага	21			21		21			21		84	250	166
24	Мука	5	5		5	5		5		5		30	500	470-
25	Томат	5	5		2	2		10	7	5		36	500	464-
	Икра кабачковая	60			60		60				60	240	600	3600
	Горошек зеленый		40			40				40		120	400	280
	Кукуруза сахарная							40				40	400	360
	Консервы						180				180	360	360	-