

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чарская средняя общеобразовательная школа №1
(МОУЧСОШ №1)**

Утверждаю:

директор школы

Кочинова Е. А.

Примерное ежедневное 10- дневное меню
на горячие завтраки и обеды в МОУЧСОШ№1
На 2023-2024 уч. год

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная	150	50,00	357	7,99	9,47	31,40
	гор.напиток		Чай	200	10,00	44	0,02	0,00	15,00
	хлеб		Бутерброд с маслом	85	15,00	152	5,20	5,30	16,39
	фрукты		яблоко	100	35,00	43,00	0,00	0,00	64,50
							596		
Обед			Салат из капусты белокочанной с луком	100		86			
	закуска								
	1 блюдо		Борщ	200	70	132	3	4	10
	2 блюдо		Биточки мясные в сметанном соусе	100	60	363,04	9,50	15,62	34,00
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	40	261,00	4,20	1,13	20,20
	хлеб бел.		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
			компот из свежих яблок	200		110			
						1006			

1601,84

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет натуральный (с маслом сливочным)	150	80,00	368	15,27	10,12	27,65
	хлеб		Бутерброд с сыром	85	25,00	128,4	3,56	3,02	17,35
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	15,00	48	0,2	0	15
						544			
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров с луком	100	50,00				
	1 блюдо		Щи из свежей капусты и картофеля	200	70	168	1,4	2,91	8,89
	2 блюдо		Гуляш	100	60	180,5	14	13,89	8,76
	гарнир		Макаронные изделия отварные	180	40	180,60	6,7	4,42	28,73
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб	38	5,00	18,40	2,3	1,8	13,7
						951			

1495,17

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная на молоке	150	50,00	242,65	7,00	7,60	18,71
	хлеб		хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	гор.напиток		Чай с молоком	200	15,00	86,00	4,10	1,60	16,40
	сладкое		Кондитерское изделие	35	20,00	116,00	2,10	4,80	20,00
							481		
Обед	закуска		Салат из свежих помидор и огурцов	100	50,00	73,20	0,96	4,17	10,50
	1 блюдо		Суп с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	70,00	297,60	1,40	2,91	8,89
	2 блюдо		Голень куриная	100	70,00	182,50	12,80	1,01	8,18
	гарнир		Картофельное пюре	180	50,00	264,70	2,67	4,76	22,20
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	хлеб черн.								
	напиток		Компот из кураги	200	25,00	91,10	0,06	0,00	19,50
						998,90			

1480,35

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с крупой (пшено)	200	80,00	306,80	9,80	8,48	37,10
	хлеб		Бутерброд с маслом	85	25,00	151,80	4,80	4,90	16,39
	гор.напиток		Чай	200	10,00	44,00	0,20	0,00	15,00
	сладкое		Конфета шоколадная	15	10,00	149,00	3,74	3,84	12,06
						652			
Обед	закуска		Салат из морской капусты пром. производства	100	50,00	93,90	1,40	4,09	6,36
	1 блюдо		Суп из овощей	200	70,00	138,00	1,18	4,46	11,67
	2 блюдо		Плов из птицы	280	120,00	471,25	16,20	15,25	42,61
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
напиток		Компот из смеси фруктов	200	25,00	110,00	0,20	0,20	26,30	
						946,65			

1598,25

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая на молоке	150	60,00	357,00	7,82	9,47	31,40
	хлеб		Бутерброд с сыром	85	25,00	97,50	3,56	3,02	17,35
	гор.напиток		Какао с молоком	200	30,00	132,20	2,25	2,72	18,35
						586,40			
Обед	закуска		Салат из белокачанной капусты с морковью	100	50,00	95,90	1,41	2,08	9,02
	1 блюдо		Суп картофельный с макарон. изделиями	200	70,00	193,80	3,75	3,27	14,71
	гарнир		Рагу из овощей	280	40,00	200,50	2,75	14,20	31,59
	хлеб		Хлеб	75	36,80	18,40	2,30	1,80	13,70
	напиток		Кисель из концентрата пром. производства	200		72,93	0,00	0,00	14,40

943,78

1530,18

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша Дружба	150	50,00	288	7,99	9,47	31,40
	гор.напиток		Чай	200	10,00	48	0,02	0,00	15,00
	хлеб		Бутерброд с повидлом	85	15,00	197	5,20	5,30	16,39
Завтрак 2	фрукты		яблоко	150	35,00	1,90	0,00	0,00	64,50
						533			
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп с рыбными консервами	200	70	177	3	4	10
	2 блюдо		Биточки мясные в сметанном соусе	100	60	200,00	9,50	15,62	34,00
	гарнир		макароны	180	40	240,20	4,20	1,13	20,20
	сладкое		Печенье	30	10	17,30	6,84	4,98	14,6
	хлеб бел.		Хлеб	38	5,00	18,40	2,30	1,80	13,70
	хлеб черн.								
						805			

1338,02

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет натуральный с маслом сливочным	150	90,00	417,93	10,20	12,80	29,38
	хлеб		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	30,00	48,00	0,20	0,00	13,00
						510,03			
Обед	закуска		Салат из свежих помидор с луком	100	50,00	79,10	0,73	4,09	4,72
	1 блюдо		Суп картофельный с бобовыми	200	70,00	177,80	3,39	3,22	13,06
	2 блюдо		Тефтели мясные в сметанном соусе	100	70,00	323,40	11,48	12,21	15,20
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	40,00	276,53	7,95	6,73	25,00
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	хлеб черн.								
напиток		Компот из с/ф	200	25,00	94,20	0,04	0,00	24,76	
						1076,83			
						1586,86			

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная	150	60,00	200,04	8,20	12,30	24,17
	хлеб		Бутерброд с сыром	85	25,00	97,20	3,56	3,02	17,35
	гор.напиток		Чай с молоком	200	30,00	86,00	4,10	1,60	16,40
						387			
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	50,00	125,55	1,35	6,16	7,69
	1 блюдо		рассольник на курином бульоне	200	70,00	196,60	1,45	3,13	19,02
	2 блюдо		Плов с птицей	280	120,00	461,23	16,20	16,64	36,56
	хлеб бел.		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	фрукты		Апельсин	150	35,00	96,00	3,74	0,40	17,27
	напиток		Компот из яблок	200	30,00	110,00	0,20	0,20	22,30

1026,38

1409,88

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	120,00	416,66	15,51	15,72	48,07
	хлеб		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	30,00	48,00	0,20	0,00	10,00
						501			
Обед	закуска		Огурец свежий	100	50,00	113,00	1,58	7,99	14,76
	1 блюдо		суп икартофельный с крупой пшеничной	200	70,00	217,60	2,68	2,27	13,71
	2 блюдо		Капуста тушеная с птицей	280	120,00	495,00	17,53	12,47	31,95
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	хлеб черн.								
	напиток		Компот из смеси с/ф	200	25,00	84,40	0,40	0,00	22,66
						999,80			

1501,26

Школа

МОУЧСОШ №-1

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с макаронными изделиями	200	60,00	237,60	5,05	5,60	27,20
	хлеб		Бутерброд с повидлом	85	25,00	197,10	9,80	10,20	25,50
	гор.напиток		Какао с молоком	200	30,00	132,20	2,52	2,72	12,49
Завтрак 2	фрукты		Апельсин	150	35,00	47,00	0,60	0,60	17,40
Обед	закуска		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	35,00	77,10	1,66	4,18	8,78
	1 блюдо		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	70,00	207,70	7,70	7,80	14,79
	2 блюдо		Рыба припущенная с овощами	100	70,00	245,50	6,80	7,01	8,78
	гарнир		Картофельное пюре	180	60,00	200,40	4,01	6,97	34,70
	хлеб бел.		Хлеб	75	5,00	36,80	2,30	1,80	13,70
	напиток		Компот из смеси фруктов	200	25,00	94,20	0,00	0,00	14,40
						980,70			

1614,70