



Утверждаю

Директор МОУ Георгиевская ООШ

Гурбатова А.Д.

Приказ № 1\18 от 01.09.2024г

Меню горячих обедов
для обучающихся 7-11 лет и 12 лет и старше МОУ Георгиевская ООШ

1 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7-11	12 лет и старше				
закуска	15	салат из св. овощей	60	100	3	1	0	23
1 блюдо	82	борщ с фрикадельками	150	250	31.89	2	14	6
2 блюдо	608	котлета мясная	80-120	100-120	222	20.58	19	7
гарнир	309	рожки отварные с маслом	150-200	200-250	224.66	6	6	35
сладкое		груша	100	100	113.2	0	0	10
хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	40	40	46.8	3	0	16
	685	Ватрушка с творогом	100	100	293	12,1	7,7	38,5
напиток	943	чай с сахаром	200	200	29	0	0	20

2 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7-11	12лет и старше				
закуска	10	салат из свеклы с зел горошком	60	100	93.9	1	6	8
1 блюдо	102	суп гороховый с фрикадельками	150	200	66	34	14	6
2 блюдо	286	тефтеля мясная	80	120	122.7	8	13	12
гарнир	304	рис отварной	150	200	97.8	4	5	37
сладкое		слива	100	100	155.2	0	0	9
хлеб бел.	74	хлеб	40	40	46.8	3	0	16
напиток	868	компот из сухофруктов	200	200	87.6	0	0	20

3день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7-11лет	12 лет и старше					
закуска	79	салат из св капусты с кукурузой	60	100	16,89	97.6	0	0	24
1 блюдо	106	суп рыбный	150	200	16,00	133.8	6	6	11
2 блюдо	181	курица отварная	80	120	40,00	34.2	6	6	0.7
гарнир	679	каша гречневая	150	200	10,89	121.4	4	6	18
сладкое		банан	100	100	8,10	208.2	1	0.2	21
хлеб бел.	74	хлеб	40	40	2,54	46.8	3	0	16
напиток	943	чай с сахаром	200	200	1,63	29	0.2	0	14

4день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7-11лет	12лет и				

				старше				
закуска	10	салат из свеклы с зел горошком	60	100	92	2	0	20
1 блюдо	94	суп вермешелевый с фрикадельками	150	200	110	8	7	14
2 блюдо	286	тефтеля мясная	80	120	122.7	8	13	12
гарнир	304	рис отварной	150	200	51.7	4	5	37
сладкое		персик	100	100	159.2	0.9	0.1	11
хлеб бел.	74	хлеб	40	40	46.8	3	0	16
напиток	103	Кефир	200	200	106	5.8	5	8

5день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7-11лет	12лет и старше				
закуска	34	салат здоровье	60	100	132	1	10	9
1 блюдо	82	борщ со св капустой с тушенкой	150	200	166	2	14	33
2 блюдо	105	фрикадельки	80	120	79.9	10	9	1
гарнир	312	картофель тушеный	150	200	135.9	7	16	13
сладкое		яблоко	100	100	47	0.4	0.4	9
хлеб бел.	74	хлеб	40	40	46.8	3	0	16
напиток	943	чай с сахаром	200	200	62.4	2	0	20

6день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7-11лет	12лет и старше				
закуска	53	салат из свеклы с зел горошком	60	100	93.9	5	14	7
1 блюдо	106	суп рыбный	150	200	165	17	19	43
2 блюдо	181	курица отварная	80	120	241	18	18	0.7
гарнир	304	рис отварной	150	200	70.2	4	5	37
сладкое		мандарин	100	100	146.2	0.8	0.2	7
хлеб бел.	74	хлеб	40	50	46.8	3	0	16
напиток	868	компот из сухофруктов	200	200	85	1	0	31

7день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7- 11лет	12лет и старше				
закуска	81	салат из св капусты с кукурузой	60	100	97.6	0	0	24
1 блюдо	94	рассольник с фрикадельками	150	200	42	11	17	7
2 блюдо	181	курица отварная	80	120	237	17	20	3
гарнир	679	каша гречневая	150	200	321.4	11	8	52
сладкое		груша	100	100	33.2	0.4	0.3	10
хлеб бел.	74	хлеб	40	50	46.8	3	0	16
напиток	943	чай с сахаром	200	200	92	2	0	20

8день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7- 11лет	12лет и старше				
закуска	10	салат из свеклы с зел горошком	60	100	92	2	0	20
1 блюдо	119	суп гороховый с тушенкой	150	200	39.8	11	5	27
2 блюдо	286	тефтеля мясная	80	120	122.7	8	13	12
гарнир	304	рис отварной	150	200	209.7	4	5	37
сладкое		банан	100	100	26	1	0.2	21
хлеб бел.	74	хлеб	40	50	46.8	11	9	11
напиток	868	компот из сухофруктов	200	200	132.8	1	0	31

9день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7- 11лет	12лет и старше				
закуска	15	салат из овощей	60	100	111.6	0	0	23
1 блюдо	87	щи со св капустой с фрикадельками	150	200	110.4	3	5	6
2 блюдо	608	котлета мясная	80	120	92.3	15	17	3
гарнир	309	рожки отварные	150	200	111.6	6	5	26
сладкое		мандарин	100	100	105.3	0.8	0.2	7
хлеб бел.	74	хлеб	40	50	46.8	3	0	16
напиток	943	Чай с сахаром	200	200	92	2	0	20
	157	Сметана(10% м.д.ж.)	10	10	16,2	0,26	1,5	0,36

10день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7- 11лет	12лет и старше				
закуска	38	салат степной	60	100	69.9	2	5	9
1 блюдо	94	суп вермешелевый с тушенкой	150	200	57.3	8	7	14
2 блюдо	143	котлета куриная	80	120	126.9	10	9	1
гарнир	679	каша гречневая	150	200	121.4	11	8	52
сладкое		яблоко	100	100	160.2	0.4	1	9
хлеб бел.	74	хлеб	40	50	46.8	3	0	16
напиток	868	компот из сухофруктов	200	200	92	1	0	31

11день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7- 11лет	12лет и старше				
закуска	15	салат из св овощей	60	100	45415	0	0	23
1 блюдо	82	борщ с фрикадельками	150	200	31.84	2	14	33
2 блюдо	608	котлета мясная	80	120	221	15	17	3
гарнир	309	рожки отварные с маслом	150	200	224.6	6	5	26
сладкое		груша	100	100	113.2			
хлеб бел.	74	хлеб	40	50	46.8	3	0	16
напиток	943	чай с сахаром	200	200	29	2	0	20

12день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			7 – 11 лет	12 лет и старше				
закуска	10	салат из свеклы с зел горошком	60	100	92	2	0	20
1 блюдо	102	суп гороховый с фрикадельками	150	200	66	34	14	6
2 блюдо	286	тефтеля мясная	80	120	122.7	8	13	12
гарнир	304	рис отварной	150	200	97.8	4	5	37
сладкое		слива	100	100	157.2	0.8	0.3	9
хлеб бел.	74	хлеб	40	50	46.8	3	0	16
напиток	868	компот из сухофруктов	200	200	87.6	1	0	31