

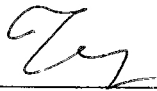
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
« Олымская средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района
Курской области

Согласовано:

Директор школы
Маслова Ф.А.
комитета
(Маслова Ф.А.)
Протокол № 80
от 28.08.2023г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Олымская средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района
Курской области



А.В.Чеканов

Десятидневное меню

МКОУ «Олымская средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района
Курской области

Завтраков и обедов
(12-18 лет)

2023-2024 учебный год

10 дневное меню для обучающихся 5-11 классов						
№ рецептуры (11-18лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник . 1 неделя						
завтрак						
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	итого за завтрак	470	20,0	22,3	54,1	531,3
обед						
54-17з-2020	салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,0	12,9	55,5
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	8,88	5,4	23,08	176,38
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
54-2м-2020	гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	800	35,0	22,5	125,7	846,6
	итого за день		55,0	44,8	179,8	1377,9
Вторник . 1 неделя						
завтрак						
54-6г-2020	рис отварной	200	4,8	6,9	50,7	284,3
54-3р-2020	котлета рыбная (минтай)	80	11,36	2,24	5,92	88,48
54-2соус-2020	соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-2гн-2020	чай фруктовый	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	итого за завтрак	570	22,03	13,04	82,75	535,68
обед						
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03
54-9г-2020	рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	96,9
54-21м-2020	куры отварные	80	25,7	2,0	0,9	123,8
24-1соус-2020	соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38,1
54-6хн-2020	компот из изюма	200	0,5	0,0	27,0	110,2
пром.	хлеб в ассортименте	90	6,9	0,9	34,35	173,55
	итого за обед	870	39,85	15,0	108,3	727,28
	итого за день		61,88	28,0	191,1	1262,96
среда 1 неделя						
завтрак						
54-4т-2020	пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	15,5	344,5
пром.	молоко , сгущеное с сахаром	30	2,0	2,2	15,3	89,5
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-1гн-2020	чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1
	итого за завтрак	470	30,47	22,8	46,23	512,2
обед						
54-21з-2020	икра морковная	60	1,3	4,3	6,3	68,5
54-1с-2020	щи со сметаной	250	2,02	5,75	7,17	88,41
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-4м-2020	котлета говяжья	75	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус-2020	соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
54-2хн-2020	компот из смородины с медом	200	0,5	0,0	11,1	46,1
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	845	32,32	30,35	101,07	805,71
	итого за день		62,79	53,2	147,3	1317,91

четверг 1 неделя						
завтрак						
54-8г-2020	капуста тушеная	200	4,8	6,6	21,0	162,4
54-4м-2020	котлета из говядины	50	9,4	7,9	4,2	125,3
54-3соус-2020	соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-3гн-2020	чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	итого за завтрак	540	19,07	16,2	51,7	429,3
обед						
54-7з-2020	салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,0	6,8	87,5
54-4с-2020	рассольник ленинградский (со сметаной)	200	2,0	4,9	15,3	113,3
54-1г-2020	макаронь отварные	150	5,0	5,3	35,0	208,0
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	70	9,7	5,0	4,5	102,0
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	740	24,6	21,8	113	747,9
	итого за день		43,7	38,0	164,7	1177,2
пятница 1 неделя						
завтрак						
54-4о-2020	омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-7г-2020	какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	итого за завтрак	440	32,47	42,0	31,83	636,1
обед						
54-18з-2020	салат из свеклы с черносливом	60,6	0,9	32,0	8,3	65,5
54-6с-2020	суп картофельный с клецками	250	5,75	4,0	16,25	123,75
54-11м-2020	плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4
	итого за обед	770,6	28,55	49,8	116,25	768,25
	итого за день		61,02	91,8	148,08	1404,35
понедельник 2 неделя						
завтрак						
54-16к-2020	каша Дружба	200	4,9	6,9	24,6	180,0
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,7	15,33	77,2
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	итого за завтрак	470	18,8	20,1	51,0	457,1
обед						
54-8з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,0	6,0	6,1	82,6
54-9с-2020	суп картофельный с фасолью	250	8,75	5,5	21,0	168,75
54-1г-2020	макаронь отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
54-10м-2020	бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,0	2,4	187,9
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	820	35,1	30,4	107,2	843,7
	итого за день		53,8	50,5	158,2	1300,8
вторник 2 неделя						
завтрак						
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-7м-2020	шницель из говядины	75	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус-2020	соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	итого за завтрак	515	27,2	20,1	75,33	590,6
обед						

54-14з-2020	салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,0	3,2	11,1	77,3
54-12с-2020	суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	4,9	17,95	155,15
54-9м-2020	жаркое по- домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323,0
54-3хн-2020	компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	770	36,4	28,0	97,45	788,2
	итого за день		63,6	48,1	172,78	1378,8
	среда 2 нелеля					
	завтрак					
54-2гн-2020	макароны отварные с овощами	200	6,0	9,1	37,5	256,0
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-7гн-2020	какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	итого за завтрак	470	20,2	24,5	65,4	563,4
	обед					
54-17з-2020	салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,0	14,2	60,9
54-2соус-2020	борщ со сметаной	250	2,09	5,77	12,9	115,43
54-11м-2020	плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-9хн-2020	кисель из паельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	770	23,49	19,7	104,7	694,03
	итого за день		43,7	44,2	170,1	1257,4
	четверг 2 неделя					
	завтрак					
54-1т-2020	запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,8
пром.	повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	итого за завтрак	470	35,7	22,0	65,3	602,2
	обед					
54-15з-2020	икра свекольная	60	1,4	4,3	7,0	71,8
54-5с-2020	суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,88	4,25	20,63	163,88
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-3р-2020	котлета рыбная (минтай)	80	11,36	2,24	5,92	88,48
54-9хн-2020	кисель из паельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	800	36,84	17,99	113,7	762,16
	итго за день		72,5	40,0	179,0	1364,4
	пятница 2 неделя					
	завтрак					
54-1о-2020	омле натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
пром.	хлеб в ассортименте	40	3,07	0,4	15,33	77,2
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
54-3-гн-2020	чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	итого за завтрак	470	26,67	34,1	26,1	518,6
	обед					
54-7з-2020	салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,0	6,8	87,5
54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03
54-6г-2020	рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2
54-18м-2020	печень по строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
54-5хн-2020	комнот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4
пром.	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	итого за обед	800	28,05	28,2	127,8	877,33
	итого за день		54,72	62,3	153,9	1059,93
	Средние показатели за цикл завтрак	488,5	21,68	23,7	55,0	537,65
	Средние показатели за цикл обед	724,56	32,01	26,37	111,51	786,10
	Средние показатели за цикл за день		53,69	50,08	166,50	1323,75