

Утверждено приказом директора
МАОУСШ п.Юбилейный №1/1
от 11.01.2022г

**Десятидневное меню
МАОУСШ п. Юбилейный
для обучающихся 5-11 классов
Хвойнинского муниципального округа
на 2022 – 2023 уч. год.**

п.Юбилейный

2022г

**1 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Каша пшённая молочная</u>	200			6,83	8,00	40,44	265,70
	Пшено		40	40	4,00	0,88	26,16	132,0
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,92	0,03	36,70
	Молоко свежее		100	100	2,80	3,20	4,70	58,00
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,55	39,00
2	Чай	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
	Всего в завтрак				10,54	8,59	75,64	425,70

**2 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Пюре с рыбой жареной</u>	150/80			15,16	11,33	33,45	271,51
	Картофель		200	150	2,94	-	28,98	104,58
	Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,60
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,92	0,03	36,70
	Рыба Минтай		100	80	11,13	0,63	-	50,40
	Масло растительное		5	5	-	5,64	-	52,38
	мука		5	5	0,50	0,50	3,50	15,85
2	Чай с лимоном	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
	Лимон		10	10	0,09	0,01	0,30	3,30
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	Всего в завтрак				17,41	11,78	62,75	401,41

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 день.

Завтрак.

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Рис с курой</u>	150/75			16,66	20,95	43,45	422,01
	Рис		55	55	3,85	0,55	42,57	181,50
	Масло растительное		8	8	-	7,52	-	69,84
	Кура		100	70	12,74	12,88	0,49	168,70
	Лук		2	1	0,03	-	0,11	0,62
	Морковь		5	4	0,04	-	0,28	1,35
2	Компот	200			0,40	0,04	21,67	86,45
	Сухофрукты		15	15	0,24	-	9,67	40,95
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	Всего в завтрак				19,06	21,39	82,12	589,56

4 день.

Завтрак.

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Греча с котлетой</u>	150/80			26,42	23,98	31,86	373,1
	Греча		45	45	4,20	9,92	25,44	130,0
	Масло растительное		8	8	-	6,58	-	61,11
	Фарш		100	100	21,2	7,35	-	150,7
	Лук		5	4	0,11	-	0,38	2,05
	Хлеб пшеничный		9	9	0,71	0,11	4,64	22,9
	мука		2	2	0,20	0,02	1,4	6,34

2	Кисель	200			0,22	0,04	13,1	57,65
	Кисель концентрированный (порошок)		15	15	0,06	-	1,10	4,65
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	Всего в завтрак				28,64	24,42	61,96	511,85

**5 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Картофельное пюре, тефтели</u> (картофель, молоко, масло сливочное, мясо, масло растительное, лук, белый хлеб,)	150/90			2.7 10.51	5.31 11.78	23.58 13.75	150.0 202.5
2	Компот	200			0,40	0,04	21,67	86,45
	Сухофрукты		15	15	0,24	-	9,67	40,95
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	Всего в завтрак				15,61	17,53	76,0	520,05

**6 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Макароны с сыром</u>	150/20			9,8	11,05	34,85	284,15
	Макароны		50	50	5,2	0,55	34,85	168,50
	Масло растительное		5	5	-	4,70	-	43,65
	Сыр Российский		20	20	4,6	5,8	-	72,00
2	Кофе на молоке	200			3,00	3,25	20,7	118,67

	Кофейный напиток Молоко Сахарный песок		3 100 20	3 100 20	- 2,80 0,20	- 3,20 0,05	- 4,70 16,0	- 58,0 60,67
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
	Всего в завтрак				16,35	14,85	78,75	517,32

**7 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Жаркое по-домашнему</u> <u>Капуста тушеная</u> <u>(картофель, капуста,</u> <u>лук, морковь,масло</u> <u>растительное, соль,</u> <u>тушенка)</u>	150/100			12.65 3.7	14.64 3.6	35.05 63.0	272.76 17
2	Чай с лимоном	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
	Лимон		10	10	0,09	0,01	0,30	3,30
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
	Всего в завтрак				20.06	18.83	133.25	449.76

**8 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Каша рисовая молочная</u> <u>(сахарный песок, рис,</u> <u>молоко, масло</u> <u>сливочное)</u>	200			5.03	7.43	39.16	247,8
2	Компот	200			0,40	0,04	21,67	86,45
	Сухофрукты		15	15	0,24	-	9,67	40,95
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5

3	Хлеб пшеничный с сыром	50/20			8.19	6.45	23.2	210.8
	Всего в завтрак				14.62	13.92	84.03	545.05

**9 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Рагу овощное</u> (картофель ,капуста, лук, морковь, масло растительное, том. паста. <u>Мясо</u>)	180			10.89	13.05	18.99	237.6
2	Чай с сахаром (чай зав., сахарный песок)	200			0.16	0.04	12.0	45.5
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
	Всего в завтрак				14.6	13.64	54.19	397.6

**10 день.
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	Макароны с гуляшом (макароны, масло сливочное ,мясо ,мука, том. паста, соль ,лук ,морковь)	150/80			35.77	34.8	44.6	639.57
2	Кисель (кисель концентрат, сахарный песок)	200			0.22	0.04	13.1	57.65
3	Бутерброд с маслом	50/10			4,15	8,39	23,26	187,9
	Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное		10	10	0,06	7,84	0,06	73,40
	Всего в завтрак				39.6	43.23	80.96	885,12

