

Утверждаю

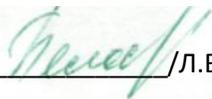
Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «20» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,7	6,48	32,6	212
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86
2 завтрак						
	сок	100	0,5	0	10,1	42,67
обед						
	Пуштые шыд	200	4,60	3,20	9,80	86,00
	Плов из мяса говядины	150	22,39	25,44	35,34	450,87
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	1,34	44,60
	Компот из кураги и изюма	180	0,24	0,00	14,70	56,80
полдник						
	Блинчики с молоком сгущ	100	5,43	3,09	33,73	184,17
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,23	30,03
Итого за день			43,96	182,32	1271,99	17,28

Ответственный составитель  /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «21» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
2 день						
завтрак	Каша манная молочная вязкая	180	2,79	4,75	28,98	169,2
	Хлеб пшеничный	30	1,07	0,2	18,31	68,7
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,3	12,32	85,84
2 завтрак						
	к\м напиток	100	2,8	3,2	4,1	56
обед						
	Салат из свежих помидор	50	0,54	3,44	1,72	36,42
	Суп картофельный с макаронами	200	0,26	2,24	13,72	83,84
	Капуста тушеная с мясом	140	6,36	5,22	6,87	178,18
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60
	Компот из чернослива и изюма	150	0,45	0	14,38	56,5
полдник						
	Пудинг из творога с повидлом	70	8,66	6,79	11,22	133,00
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86
Итого за день			28,06	36,11	139,83	1065,64

Ответственный составитель Мелкош /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

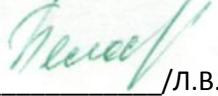
Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «22» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
3 день						
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180	5,59	6,96	24,94	180,90
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5
	Какао с молоком	180	3,59	3,8	12,74	98,42
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67
обед	Щи из свежей капусты со смет	180	1,35	2,25	5,40	47,70
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,69	119,60
	Гуляш из мяса птицы	90	10,90	9,05	2,15	124,42
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73
	Компот из изюма	180	0,36	0	14,7	56,8
полдник	Манник с повидлом	100	8,58	16,43	48,13	311,50
	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	17,25	67,88
Итого за день			37,7	44,94	177,31	1194,78

Ответственный составитель  /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «23» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
4 день						
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,70	16,96	130,68
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86
2 завтрак	фрукт	100	0,7	0,33	11	50,3
обед	Рассольник со сметаной	200	3,60	4,10	10,88	83,20
	Суфле из рыбы	90	14,18	8,23	3,70	147,13
	Макароны отварные	130	4,99	0,70	26,99	134,42
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60
полдник	Ватрушка с творогом	100	9,88	5,87	31,30	216,40
	Компот из груш	150	0,14	0,11	21,67	88,2
Итого за день			42,88	32,37	176,08	1165,39

Ответственный составитель Белослудцева /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

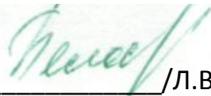
Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «24» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
5 день						
завтрак	Каша мол рисовая вязкая	200	3,10	5,28	32,20	188,00
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
2 завтрак	к\м напиток	100	2,8	3,2	4,1	56
обед	Уха со взбитым яйцом	200	9,82	2,62	9,28	96,0
	Каша пшенная вязкая	130	3,71	4,21	21,19	137,8
	Тефтели мясные с соусом	90	13,26	14,53	16,76	250,88
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60
	Компот из кураги	180	0,40	0,02	14,70	56,80
полдник	Запеканка картофельная с говядиной	80	6,06	4,75	12,85	118,50
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86
	Хлеб пшеничный	15	6,75	0,18	5,38	29,75
Итого за день			54,46	44,53	194,84	1410,30

Ответственный составитель  /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «27» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
6 день						
завтрак	Каша вязкая ячневая с маслом	200	4,4	5,4	28,32	180
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86
2 завтрак						
	к\м напиток	150	4,2	4,8	6,15	84
обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,42
	Суп картофель с бобовыми	200	5,73	5,32	21,20	157,33
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,69	119,60
	Котлета из говядины	90	12,65	10,31	9,21	178,88
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	86,40
полдник						
	Сочни из песочного теста	100	10,90	14,5	48,5	341,6
	Чай с лимоном	180	0,06	0	7,23	30,03
Итого за день			45,21	56,09	202,95	1482,75

Ответственный составитель  /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «28» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
7 день						
завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	200	5,7	6,48	32,6	212
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
2 завтрак	фрукт	100	0,7	0,33	11	50,3
обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,92	5,82	11,03	128,0
	Каша перловая вязкая	130	2,67	3,46	18,98	117,0
	Птица в соусе с томатом	90	9,54	12,0	3,32	136,29
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60
	Компот из изюма	180	0,36	0,00	14,70	56,80
полдник	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25
	Компот из груш	150	0,14	0,11	21,67	88,2
	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,37	29,75
Итого за день			44,11	45,16	168,58	1245,19

Ответственный составитель Л.В. Белослудцева /Л.В. Белослудцева/

Утверждаю

Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «29» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
8 день						
завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,08	7,88	29,04	212
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,5
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67
обед	Щи из свежей капусты со смет	200	1,5	2,5	6,0	53,0
	Котлета «Загадка»	90	11,57	10,29	6,8	167,14
	Каша вязкая гречневая	130	3,52	3,12	15,46	105,16
	Хлеб пшеничный	20	0,91	0,24	7,17	39,67
	Хлеб ржаной	20	0,65	0,24	6,89	29,73
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64
полдник	Оладьи со сгущенным молоком	130	9,05	8,11	55,15	330,0
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,27	0,00	16,70	63,90
Итого за день			42,46	38,07	199,44	1321,80

Ответственный составитель Белослудцева /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «30» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
9 день						
завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,78	5,08	16,84	132,44
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,38	29,75
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84
2 завтрак	к\м напиток	150	4,2	4,8	6,15	84
обед	Суп с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,18	11,29	80,82
	Котлеты рубленные из птицы	90	14,15	14,47	14,98	245,99
	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	34,2
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60
	Напиток апельсиновый	180	0,09	0	22,68	86,4
полдник	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218
	Хлеб пшеничный	15	0,68	0,18	5,38	29,75
	Чай с сахаром	150	0	0	5,82	23,22
Итого за день			45,33	50,87	158,26	1220,51

Ответственный составитель Л.В. Белослудцева /Л.В.Белослудцева/

Утверждаю

Директор МКОУ «Гыинская СОШ»

Составлено на основании 10 дневного меню

Меню на «31» мая 2024 год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
10 день						
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	5,43	4,80	23,77	161,77
	Хлеб пшеничный	15	0,69	0,18	5,38	29,75
	Сыр порциями	10	2,64	2,66	0,00	36,00
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
2 завтрак	Кисель из повидла	150	0,08	0,03	19,61	78,9
обед	Суп с лапшой домашней	200	2,32	2,46	13,44	85,2
	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	10,99	170,25
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,36	10,75	59,50
	Хлеб ржаной	30	0,98	0,36	10,34	44,60
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	11,76	46,10
полдник	Пирожки с капустой	75	4,26	7,09	28,85	195
	Компот из свежих яблок и кураги	180	0,27	0	16,56	63,9
Итого за день			28,15	25,11	177,37	1120,64

Ответственный составитель Л.В. Белослудцева /Л.В. Белослудцева/