

Утверждаю:  
 Директор МАОУ СОШ № 8  
 п. Висимо-Уткинск  
 Е.В.Юдина  
 "11" марта 2024 г.



Ежедневное десятидневное меню (обеда)

М Е Н Ю  
 "11"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес бл	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углевод		
Щи с кап.	200	1,66	5,06	8,5	86,26	12,93
Рис припуш.с том.	150	3,95	5,3	40,64	225,8	11,84
Котлета припуш.	100	14,69	17,76	10,03	248,12	45,89
Сок фрукт.	200	1	0,2	20,2	92	38,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	700	25,25	28,82	103,52	769,68	112,66

М Е Н Ю  
 "12"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес бл	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углевод		
Суп картоф.с мака	200	2,26	2,28	17,4	99,26	9,61
Каша гречн.рассыл	150	8,73	5,43	45	263,81	12,36
Кнели из кур с рис	100	26,03	26,03	1,39	346,69	45,63
Компот из св.ап.и	200	0,48	0,25	26,81	110,96	21,51
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	700	41,45	34,49	114,75	938,22	93,11

М Е Н Ю  
 "13"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес бл	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углевод		
Борщ с кап.и карт	200	1,52	5,32	8,64	88,88	12,50
Пюре карт.	150	3,2	6,06	23,3	160,48	17,80

М Е Н Ю  
 "11"марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес бл	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Щи с кап.	250	2,09	6,33	10,64	107,83	14,96
Рис припуш. с тома	180	4,73	6,35	48,76	270,95	14,26
Котлета припуш.	100	14,69	17,76	10,03	248,12	45,89
Сок фрукт.	200	1	0,2	20,2	92	38,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	780	26,46	31,14	113,78	836,4	117,11

М Е Н Ю  
 "12"марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес бл	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картоф.с макар	250	5,03	11,3	32,38	149,6	11,97
Каша гречн.рассыл	180	10,48	6,52	54	316,57	16,01
Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	45,63
Компот из св.ап.и я	200	0,48	0,25	26,81	110,96	21,51
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	780	45,97	44,6	138,73	1041,32	99,12

М Е Н Ю  
 "13"марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес бл	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с кап.и карт	250	1,9	6,66	10,81	111,11	14,53
Пюре карт.	180	3,83	7,27	27,95	192,55	21,33

Гуляш из свин.	120	21,68	24,21	6,74	331,53	97,72
Кофейный нап.	200	2,79	3,19	19,71	118,69	11,53
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого	820	33,54	39,68	92,34	864,08	163,55

М Е Н Ю

"14" марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп крестьянск.с крупой	200	1,84	6,18	12,34	112,46	12,03
Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	8,38
Котлета припущ.	100	14,69	17,76	10,03	248,12	45,89
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	10,07
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	700	27,36	29,74	110,87	805,37	80,37

М Е Н Ю

"15" марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	16,54
Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	8,38
Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	45,63
Какао с мол.	200	2,79	3,19	19,71	118,69	12,58
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	700	42,31	44,06	106,48	913,66	87,13

М Е Н Ю

"16" марта 2024 г. 1-4 кл

Гуляш из свин.	120	21,68	24,21	6,74	331,53	97,72
Кофейный нап.	200	2,79	3,19	19,71	118,69	11,53
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	20,00
Итого	900	34,55	42,23	99,16	918,38	169,11

М Е Н

Ю

"14" марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп крестьянск.с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	13,90
Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	10,00
Котлета припущ.	100	14,69	17,76	10,03	248,12	45,89
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	10,07
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	780	28,93	32,35	121,02	875,71	83,86

М Е Н

Ю

"15" марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	19,47
Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	10,00
Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	45,63
Чай	200	2,79	3,19	19,71	118,69	12,58
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	780	44,42	47,37	120,02	985,79	91,68

М Е Н

Ю

"16" марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Щи с кап.	200	1,66	5,06	8,5	86,26	12,93
Каша гречн. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	12,36
Кнели из кур с рис.	100	17,04	19,35	7,88	273,76	64,47
Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79	9,68
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	77,52	38,00
Итого	900	33,74	30,74	129,62	932,64	141,44

М Е Н Ю

"18"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картоф.с макар.	200	2,26	2,28	17,4	99,26	9,61
Плов из отв. птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	72,38
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	2,23
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	660	43,53	48,11	94,64	1012,5	88,22

М Е Н Ю

"19"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп крестьянск.с крупой	200	1,84	6,18	12,34	112,46	12,03
Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	8,38
Котлета припуш.	100	14,69	17,76	10,03	248,12	45,89
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	10,07
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Щи с кап.	250	2,09	6,33	10,64	107,83	14,96
Каша гречн. рассыпч.	180	10,48	6,52	54	316,57	16,01
Кнели из кур с рис.	100	17,04	19,35	7,88	273,76	64,47
Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79	9,68
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	77,52	38,00
Итого	980	35,92	33,1	140,76	1006,97	147,12

М Е Н

Ю

"18"марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картоф.с макар.	250	2,83	2,86	21,76	124,06	11,97
Плов из отв. птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	72,38
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	2,23
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	710	44,1	48,69	99	1037,29	90,58

М Е Н

Ю

"19"марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп крестьянск.с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	13,90
Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	10,00
Котлета припуш.	100	14,69	17,76	10,03	248,12	45,89
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	10,07
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00

Итого	700	27,36	29,74	110,87	805,37	80,37
-------	-----	-------	-------	--------	--------	-------

М Е Н Ю

"20"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с кап.и карт	200	1,52	5,32	8,64	88,88	12,50
Каша гречн. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	12,36
Рыба (филе) отв.	100	5,77	0,68	0,57	76,43	63,04
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	2,23
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152	12,00
Итого	740	26,71	21,41	100,46	747,26	106,13

М Е Н Ю

"21"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	16,54
Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	8,38
Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	45,63
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	2,23
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	700	39,64	40,87	98,81	843,61	76,78

Итого	780	28,93	32,35	121,02	875,71	83,86
-------	-----	-------	-------	--------	--------	-------

М Е Н

Ю

"20"марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с кап.и карт	250	1,9	6,66	10,81	111,11	14,53
Каша гречн. рассыпч.	180	10,48	6,52	54	316,57	16,01
Рыба (филе) отв.	100	5,77	0,68	0,57	76,43	63,04
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	2,23
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152	12,00
Итого	820	28,84	23,84	111,63	822,25	99,81

М Е Н

Ю

"21"марта 2024 г. 5-11 кл.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Стоим. руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	19,47
Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	10,00
Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	45,63
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	2,23
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
Итого	780	41,75	44,18	112,35	915,74	81,33