Утверждаю:

Директор МАОУ СОШТ 18 8

п. Висимо-Уткинск

Е.В.Юдина СОШ 2024

Ежедневное десятидневное меню (обеды)

МЕНЮ

"11"марта 2024 г.

1	4		
1	-4	КЛ	

МЕНЮ

"11"марта 2024 г.

5-11 кл.

	Белки	Жиры	11		1
200		имры	углевод	ценност	руб.
200	1,66	5,06	8,5	86,26	12,93
150	3,95	5,3	40,64	225,8	11,84
100	14,69	17,76	10,03	248,12	45,89
200	1	0,2	20,2	92	38,00
50	3,95	0,5	24,15	117,5	4,00
700	25,25	28,82	103,52	769,68	112,66
	150 100 200 50	150 3,95 100 14,69 200 1 50 3,95	150 3,95 5,3 100 14,69 17,76 200 1 0,2 50 3,95 0,5	150 3,95 5,3 40,64 100 14,69 17,76 10,03 200 1 0,2 20,2 50 3,95 0,5 24,15	150 3,95 5,3 40,64 225,8 100 14,69 17,76 10,03 248,12 200 1 0,2 20,2 92 50 3,95 0,5 24,15 117,5

МЕНЮ

12"марта	2024 г.	1-4 кл
		T - 1()

== map to 20211. 1 4 101								
Наименование	Вес бл	Пище	Пищевые вещества			Стоим.		
блюда		Белки	Жиры	Углевод	ценност	руб.		
Суп картоф.с мака	200	2,26	2,28	17,4	99,26	9,61		
Каша гречн.рассыг	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		

МЕНЮ

"13"марта 2024 г. 1-4 кл

Наименование	Вес бл	Пище	вые вец	Энергет	Стоим.	
блюда		Белки	Жиры	Углевод	ценност	руб.
Борщ с кап.и карт	200	1,52	5,32	8,64	88,88	12,50
Тюре карт.	150	3.2	6.06	23.3	160.48	17.80

Haman	5		And the same of th		- THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY A	
Наименование	Вес бл	Пиц	цевые веще	ества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
Щи с кап.	250	2,09	6,33	10,64	107,83	14,96
Рис припущ. с тома	180	4,73	6,35	48,76	270,95	14,26
Котлета припущ.	100	14,69	17,76	10,03	248,12	
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

МЕНЮ

"12"марта 2024 г.

5-11 кл.

Наименование	Вес бл	Пиц	цевые веще	Энергет.	Стоим.	
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
Суп картоф.с макар	250	5,03			THE RESERVE THE PARTY OF THE PA	11,97
Каша гречн.рассыпч	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

МЕНЮ

"13"марта 2024 г.

5-11 кл.

Наименование	Вес бл	Пиц	цевые веще	Энергет.	Стоим.	
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
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

МЕНЮ

"14"марта 2024 г.

21,68 24,21 6,74 331,53 97,72 Гуляш из свин. 120 2,79 Кофейный нап. 200 3,19 19,71 118,69 11,53 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,5 117,5 24,15 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

MEH

Ю

"14"марта 2024 г.

5-11 кл.

			ı			
Наименование	Вес блюда	Пиц	цевые ве	Энергет.	Стоим.	
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
Суп кресьянск.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

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	щества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
Суп кресьянск.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

MEH Ю

"15"марта 2024 г.

МЕНЮ

1-4 кл

1-4 кл

"15"марта 2024 г.

5-11 кл.

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	ещества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
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

	Bec		•			
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	щества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
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

MEH

Ю

"16"марта 2024 г. 5-11 кл.

"16"марта 2024 г. 1-4 кл

МЕНЮ

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	ещества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
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

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

Bec

MEH

Ю

М Е Н Ю "18"марта 2024 г.

1-4 кл

"18"марта 2024 г. 5-11 кл.

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	ещества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	ценность	руб.	
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

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	щества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	ценность	руб.	
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

МЕН Ю

МЕНЮ

"19"марта 2024 г.

1-4 кл

"19"марта 2024 г.

5-11 кл.

			ı			
	Bec					
Наименование	блюда	Пип	цевые ве	ещества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	ценность	руб.	
Суп кресьянск.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

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	щества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	ценность	руб.	
Суп кресьянск.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	700	27,36 29,74	110,87	805,37	80,37	Итого	780	28,93	32,35	121,02	875,71	83,86
									MEH			
		MEHI	0						Ю			
		"20"марта	2024 г.	1-4 кл				"20	"марта 2	024 г.	5-11 кл.	
	Bec						Bec					

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	ещества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
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

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	ещества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
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

	Bec					
Наименование	блюда	Пиц	цевые ве	щества	Энергет.	Стоим.
блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	руб.
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.

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