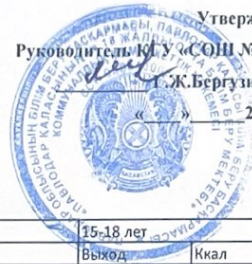


Утверждаю.
 Руководитель ЮУ «СОИ № 18»:
 С. Ж. Бергузина
 « » 2024г.



Лето - осень

Социальное меню 1 неделя

Наименование блюд	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	307,3	230	339	250	353,4
Жаркое с мясом говядины	200	259,2	230	302	250	336,96
Чай черный с сахаром	200	76,4	200	76,4	200	76,4
Фрукты	200	104	200	104	200	104
Хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		823,1		911,4		985,06
2 день						
Рассольник с мясом говядины	200	62,4	230	70	250	78
Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	60,51	80	80,2	100	100,85
Плов из мяса говядины	200	129	230	165	250	172
Мед	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Кисель плодово-ягодный	200	101,2	200	101,2	200	101,2
Хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		462,11		539,2		599,15
3 день						
Суп крестьянский с говядиной	200	85,9	230	98	250	114,5
Филе куриное с овощами	100	267,6	120	302	150	348
Макароны	100	90,38	120	104	150	117,5
Чай с лимоном	200	116	200	116	200	116
Мед	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		668,88		742,8		843,1
4 день						
Суп гороховый с говядиной	200	53,6	230	230	250	53,6
Котлета рыбная	80/30	62,7	90/30	59	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	88,2	120	127	150	132,3
Сок натуральный	200	92	200	92	200	92
Булочка домашняя	50	91,7	50	91,7	50	91,7
Хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		464,4		689,97		546,6
5 день						
Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	72,9	230	84,3	250	97,2
Шницель мясной с соусом	80/30	439	90/30	451	100/50	482,9
Каша гречневая	100	286	120	303	150	429
Компот из сухофруктов	200	100	200	100	200	100
Мед	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		1006,9		1018,3		1256,2
Итого за 5 дней		3425,39		3901,67		4230,65
Итого средняя за день		685,07		780,334		846,13

Зав. производства:

Утверждаю.
 Руководитель КГУ «СОШ № 18»:
 Г.Ж.Бергузинова
 2024г.



Лето - осень

Социальное меню 2 неделя

Наименование блюд	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Суп овощной с мясом говядины	200	58,2	230	62,2	250	72,75
Тефтели мясные с соусом	80/20	70,06	90/20	98,3	100/50	105,1
Каша гречневая	100	108,2	120	144,5	150	162,3
Компот из свежих яблок	200	62,7	200	62,7	200	62,7
Мед	10	32,8	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		408,16		490,5		549,95
2 день						
Суп рыбный из минтая	200	56,3	230	65,3	250	75,07
Салат витаминный на р/м	60	72,45	80	98,2	100	120,75
Котлета куриная с соусом	80/20	62,7	70/20	85,2	100/50	94,05
макароны отварные	100	80,5	120	95,3	150	120,75
Кисель	200	76,4	200	76,4	200	76,4
Мед	10	32,8	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		457,35		543,2		634,12
3 день						
Суп рисовый с мясом говядины	200	115,5	230	137,2	250	144,38
Биточки мясные с соусом	80/30	439	90/30	456,3	100/50	482,9
Каша пшеничная	100	87,4	120	111,3	150	131,1
Ватрушка с творогом	50	91,7	50	91,7	50	91,7
Чай с лимоном	200	32,8	200	32,8	200	32,8
хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		750,9		919,3		905,48
4 день						
Суп вермешелевый с мясом говядины	200	53	230	61,2	250	66,25
Огурцы нарезка	60	72,45	80	89,5	100	120,75
Жаркое с мясом говядины	200	124,1	230	137,2	250	155,13
Чай школьный	200	55,1	200	55,1	200	55,1
хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		380,85		433		511,53
5 день						
Борщ с мясом курицы	200	94	230	101,3	250	117,5
Плов из мяса говядины	200	124,1	230	140,3	250	155,12
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2	200	101,2
Булочка домашняя	50	344	50	344	50	344
хлеб	20	76,2	30	90	40	114,3
Итого за день		739,5		776,8		832,12
Итого за 5 дней		2736,76		3162,8		3433,2
Итого средняя за день		547,2		625,36		688,64

Зав. производства:

Утверждаю.
 Руководитель КГУ «СОШ № 18»:
 Г.Ж.Бергунинова
 « » 2024г.



Лето - осень

Меню 2 неделя

6-11 лет					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
Хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
Итого за день		504,2	238,8	828,02	1263,9
2 день					
Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		28,1	25,8	63,87	617
3 день					
Суп рисовый с мясом говядины	200	8	10,5	26,3	232,3
Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		128,1	215,3	129,97	647,5
4 день					
Жаркое с мясом говядины	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Огурцы нарезка	30	72,45	100	12,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		82,85	106,6	56,32	464,9
5 день					
Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Булочка домашняя	50	2,65	2,7	34,75	172
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		12,65	10	75,72	459,4
Итого за 5 дней		755,9	596,5	1153,9	3452,7
Итого средняя за день		151,18	119,3	230,78	690,54

Зав. производства:



Утверждаю.

Руководитель КГУ «СОШ № 18»:

Г.Ж.Бергузина

« » 2024г.

Лето - осень

Меню 1 недели

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Яблоки	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Чай черный с сахаром	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		25	25,4	44,17	788,8
2 день					
плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		12,95	7,2	76,12	411,8
3 день					
Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		11,61	11,37	200,57	360,56
4 день					
Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		29,2		65,37	
5 день					
Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	24,9	101,2
хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
Итого за день		89,3	11	76,6	509,5
Итого за 5 дней		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Итого средняя за день		335,932	10,994	92,566	414,132

Зав. производства: