

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Красноярская средняя
общеобразовательная школа»



В.Г.Кашков

« 31 » августа 2023 г.

**Примерное
двухнедельное меню
по МОУ «Красноярская средняя общеобразовательная школа»
5-11 классы**

9 день

З АВТРАК							ОБЕД						
	выход	белки	жиры	углеводы	калории		выход	белки	жиры	углеводы	калории		
16	Котлеты рыбн.	100	10,36	1.93	6.79	85.93	3	Борщ со св. капустой с курин. мясом	25/250	6,83	11,8	13,59	185,85
46	Каша «дружба»	200	5.75	1.65	32,75	174							
							13	Курица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144
12	Чай сладкий	200	-	-	14,97	56,85	20	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218
	Хлеб пшен.	50	3.85	1.5	24,9	131	37	Доп. гра. салат из свеж. капусты	50	0,95	0,15	3,6	18,5
							50	Коф. напиток. без молока	200				
								Хлеб ржан. и пшеничный	60	7,81	2,22	45,42	239,6
									50				
	Итого		19,96	5.08	79,41	447,78		Итого		35,49	32,07	113,81	864,95

10 день

З АВТРАК							ОБЕД						
	выход	белки	жиры	углево ды	калор ии		выход	белки	жиры	углево ды	калор и		
29	Запеканка творожная с повидлом	150 20	34,2	24,4	31,0	488,0	4	Щи из св. капусты с мясом говядины со сметаной	25/250	12,0	6.8	12	135
							7	Котлеты мясные	90	25,4	23,0	25,6	417,6
14	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	29,2	103	22	Макаронные изделия, соус с кран.основой	200 50	9,59	9,18	61,24	365,18
							50	Доп. гар. салат из св. огурцов	50	0,95	0,615	3,6	18,5
	Хлеб пшен.	28	2,24	0,28	14	64,4	17	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	18,2	76,4
17	Сок фрукт.	200						Хлеб пшен. и ржан	50-60	7,81	2,22	45,42	239,6
	Итого		35,7	25,9	51,2	595,4		Итого		56,75	41,35	166,06	1252,28
													1907,68

Зав. производством _____ И.А.Яковлева