

Утверждаю

Директор



Чистяков Г.И./

31.08.2022



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа д. Броди»

Примерное меню для детей

на 2022-2023 учебный год (от 7 лет и старше)

Понедельник (День первый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Котлета из говядины с соусом (мясо говядины, хлеб пшеничный, соль, сухари панировочные)	№ 451	50/50	100/50	8.6/17.2	6.9/13.8	8.1/16.2	132/264
Греча отварная с маслом сливочным (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	№ 508	150/5	200/5	4.2/5.2	2.1/2.6	30.4/38	189/236
Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар)	№ 691	200	200	4.4	4.6	26.4	123
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Вторник (День второй)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Курица отварная (курица отварная)	№ 487	100/75	100/75	1.2	5	0.2	94
Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, масло сливочное, соль)	№ 520	150	200	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Напиток клюквенный	№ 700	200	200	4.4	4.6	26.4	168
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	11

Среда (День третий)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Шницель из говядины (мясо говядины, соль, масло растительное)	№ 450	50/50	100/50	8.6/17.2	6.9/13.8	8.1/16.2	132/264
Рис отварной	№ 511	150/5	200/5	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Четверг (День четвертый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Котлета рыбная (рыба, хлеб, сухари панировочные)	№ 388	75/50	100/50	7.4/10	3.8/5	8.3/11	100/133
Картофельное пюре с маслом сливочным	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Сок	№ 17	200	200			9.2	46
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Пятница (День пятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Котлета куриная с соусом (кура, хлеб, сухари панировочные, масло растительное)	№ 499	50/50	100/50	8.7/17.4	7.7/15.4	9.9/19.8	149/298
Рис отварной	№ 511	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Понедельник (День шестой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Тефтели из говядины с соусом (мясо говядины, хлеб, панировочные, масло растительное)	№ 451	50/50	100/50	8.7/17.4	7.7/15.4	9.9/19.8	149/298
Макароны отварные	№ 516	150/5	200/5	3.8/5	4.3/5.7	28.5/38	173/230
Сок	№ 17	200	200			9.2	46
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Вторник (День седьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Гуляш из мяса куры (кура, лук, мука, томатная паста, масло растительное)	№ 488	50/75	100/75	13.9/27.8	6.5/13	4/8	132/264
Картофельное пюре с маслом сливочным	№ 520	150/5	200/5	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Компот клюквенный (сухофрукты,)	№ 702	200	200	0.1		22.5	93
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Среда (День восьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Голубцы с мясом и рисом и соусом (капуста, мясо говядины, рис, лук, томатная паста, сметана, масло растительное)	№ 485	108/50	216/50	9.8/19.6	9/18	10.8/21.6	168/336
Сок	№ 17	200	200			9.2	46
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Четверг (День девятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Котлета говяжья с соусом (Мясо говядины, хлеб, сухари панировочные)	№ 451	50/50	100/50	8.6/17.2	6.9/13.8	8.1/16.2	132/264
Рис отварной	№ 511	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/34.4	125/166
Напиток яблочный	№ 701	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

Пятница (День десятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Гуляш из мяса куры (кура, лук, мука, томатная паста, масло растительное)	№ 488	50/75	100/75	13.9/27.8	6.5/13	4/8	132/264
Картофельное пюре с маслом сливочным	№ 520	150/5	200/5	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117