

Утверждаю
Директор школы

Н.Е.Шведова

МБОУ «Ворминская СОШ»
МЕН Ю (весеннее)

для обучающихся 5-11 классов МБОУ «Ворминская СОШ» на 2023-2024 учебный год

Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день					
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	25/250	5,3	4,85	22,3	148,95
Каша гречневая со сливочным маслом	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Котлета куриная	75	14,3	3,3	10	127,1
Кисель из повидла	200	0,2	0	14,	56,6
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
2 день					
Обед					
Суп картофельный с горохом и мясом птицы	25/250	6,2	5,6	22,3	167
Биточки куриные	50	15,7	8,9	0,4	144
Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
3 день					
Обед					
Борщ с мясом птицы и сметаной	250/15/10	5,9	3,1	27,18	129
Плов с мясом курицы	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
4 день					
Обед					
Суп картофельный с рисом и мясом птицы	25/250	2,6	5,3	14,3	116
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
Картофельное пюре с маслом	100/3	2,1	4,5	14,6	109
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
5 день					
Обед					
Щи из капусты с мясом птицы	250/15	4,	5,	13,	120
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141

6 день					
Обед					
Суп картофельный с горохом и мясом птицы	25/250	6,2	5,6	22,3	167
Котлета куриная	75	14,3	3,3	10	127,1
Макаронны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
7 день					
Обед					
Щи из капусты с мясом птицы	250/15	4,	5,	13,	120
Котлета куриная	75	14,3	3,3	10	127,1
Каша гречневая со сливочным маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
8 день					
Обед					
Борщ с мясом птицы и сметаной	250/15/10	5,9	3,1	27,18	129
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
Кисель из повидла	200	0,2	0	14,	56,6
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
9 день					
Обед					
Суп картофельный с рисом и мясом птицы	25/250	2,6	5,3	14,3	116
Рыба тушёная в овощах	70	9,6	5,2	4,4	103
Картофельное пюре с маслом	130	2,7	5,2	17,1	126,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141
10 день					
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	5,3	4,85	22,3	148,95
Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7
Котлета куриная	75	14,3	3,3	10	127,1
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
Хлеб пшеничный (батон)	40	5,3	6,88	14,6	141