

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 п. Карымское»

Утверждено.
Приказ № 66 от 22.03.2021г.
Директор МОУ СОШ № 4 п. Карымское:

**Примерное 20- дневное меню для обучающихся по программам
основного и среднего образования**

День\неделя № рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник 1						
Завтрак						
71М	Огурец свежий	20	2,40	0,14	0,02	0,38
280М\ссж	Гуляш из говядины	50\30	113,2+40,62	13,88	14,9	3,47
302М\ссж	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
377М\ссж	Чай с лимоном	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	20	46	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	157, 73	3,95	4,7	27,75
Итого за понедельник			600,86	24,99	23,11	100,1
Вторник 1						
Завтрак						
177М\ссж	Каша пшениная с изюмом	200	280,48	7,98	8,19	43,41
382М\ссж	Какао с молоком	180	104,05	3,59	2,85	15,71
	Хлеб	20	46	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	157,73	3,95	4,7	27,75
Итого за вторник			588,26	18,68	16,14	106,19
Среда 1						
Завтрак						
71М	Помидор порционный	20	4,80	0,22	0,04	0,76
320К\ссж	Курица запеченная	90	190	26,18	9,45	-
145М	Картофель тушеный с луком	150	195	3,135	10,575	21,105
б\н\ссж	Чай из шиповника	180	58,09	0,17	0,07	13,39
	Хлеб	20	46	3,16	0,4	19,32
	Печенье	2 шт.	140,3	2,27	6,0	20,3
Итого за среду			634,19	35,135	26,535	74,875

Четверг 1						
Завтрак						
71М	Огурец свежий	20	2,40	0,14	0,02	0,38
№ 233	Рыба запеченная	75	114,75	15,45	6,525	2,1
302М\сж	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
377М\сж	Чай с лимоном	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
	Вафли	50	245,0	4,25	11,0	32,0
Итого за четверг			650,06	26,86	21,035	102,98
Пятница 1						
Завтрак						
	Зеленый горошек	20	8	0,62	0,04	1,3
№ 243	Сосиска отварная	50	156	8,7	22,84	1,8
309М\сж	Макаронные изделия отварные с маслом	150	198,97	5,85	2,86	37,4
		5	33, 5	0,04	3,63	0,07
б\н\сж	Чай из шиповника	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\сж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за пятницу			631,83	22,37	34,48	96,81
Понедельник 2						
завтрак						
71М	Огурец свежий	20	2,40	0,14	0,02	0,38
299К\сж	Котлета мясная	90	197,91	11,98	12,58	9,2
309М\сж	Макаронные изделия отварные с маслом	150	198,97	5,85	2,86	37,4
		5	33,5	0,04	3,625	0,07
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
377М\сж	Чай с лимоном	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Печенье	2 шт.	140,3	2,27	6,0	20,3
Итого за понедельник			653,24	23,49	25,195	95,84
Вторник 2						
Завтрак						
177М\сж	Каша пшеничная с изюмом	150	200,86	7,98	8,19	43,41
б\н\сж	Чай из шиповника	180	58,09	0,17	0,07	13,39
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\сж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за вторник			456,35	15,26	13,36	103,87
Среда2						
Завтрак						
	Зеленый горошек	20	8	0,62	0,04	1,3
288М320М\сж	Курица	90	173,16	25,96	9,74	0,51

	отварная					
171М\ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	246,01	8,49	6,56	38,34
377М\ссж	Чай с лимоном	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Вафли	50	245,0	4,25	11,0	32,0
Итого за среду			710,13	39,37	27,35	81,32
Четверг 2						
Завтрак						
71М	Помидор порционный	20	4,80	0,22	0,04	0,76
280М\ссж	Гуляш из говядины	50\30	153,82	13,88	14,9	3,47
309М\ссж	Макаронные изделия отварные	150 5	198,97 33,5	5,85 0,04	2,86 3,625	37,4 0,07
б\н\ссж	Чай из шиповника	180	63	0,2	-	14,0
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за четверг			651,49	27,3	26,525	102,77
Пятница 2						
71М	Огурец порционный	20	2,40	0,14	0,02	0,38
№233	Рыба запеченная	75	114,75	15,45	6,525	2,1
312М\ссж	Картофельное пюре с маслом	150 5	138,19 33,04	3,28	3,99	22,18
377М\ссж	Чай с лимоном	180	63	0,2	-	14,0
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за завтрак			548,78	26,18	15,635	85,73
Неделя 3						
Понедельник 3						
Завтрак						
	Зеленый горошек	20	8	0,62	0,04	1,3
280М\ссж	Гуляш из говядины	50	113,2+40,62	13,88	14,9	3,47
302М\ссж	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
419К\ссж	Кофейный напиток	180	63	0,2	-	14,0
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
	Печенье	2 шт.	140,3	2,27	6,0	20,3
Итого за завтрак			615,07	23,94	24,42	98,4
Вторник 3						
175М\ссж	Каша молочная «Дружба»	180	201,59	5,04	6,34	30,94
15М	Сыр порционный	15	45	3,07	3,45	0,37
350М\ссж	Кисель	180	63	0,19	0,04	22,3
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за завтрак			506,99	15,41	14,93	100,68

Среда 3						
Завтрак						
71М	Огурец свежий	20	2,40	0,14	0,02	0,38
299К\ссж	Котлеты	90	197,91	11,98	12,58	9,2
309М\ссж	Макаронные изделия отварные с соусом	150	198,97 40,62	5,85 0,04	2,86 3,625	37,4 0,07
377М\ссж	Чай с лимоном	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Вафли	50	245,0	4,25	11,0	32,0
Итого за среду			722,86	22,31	30,095	88,22
Четверг 3						
Завтрак						
71М	Помидор порционный	20	4,8	0,22	0,04	0,76
№243	Сосиска отварная	50	156	8,7	22,84	1,8
171М\ссж	Гречка рассыпная с соусом	150	246,01	8,49	6,56	38,34
350М\ссж	Кисель	180	63	0,2	-	14,0
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за четверг			667,3	24,72	33,54	101,97
Пятница 3						
Завтрак						
71М	Огурец свежий	20	2,40	0,14	0,02	0,38
255М\332М\ссж	Печень	90	159,41	12,76	8,9	6,83
302М\ссж	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
377М\ссж	Чай с лимоном	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за пятницу			600,12	23,87	17,11	103,46
Понедельник 4						
Завтрак						
71М	Помидор порционный	20	4,80	0,22	0,04	0,76
29К\ссж	Котлеты с соусом	90	197,91	11,98	12,58	9,2
309М\ссж	Макаронные изделия отварные	150	198,97 40,62	5,85 0,04	2,86 3,625	37,4 0,07
350М\ссж	Кисель	180	63	0,19	0,04	22,3
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
	Печенье		140,3	2,27	6,0	20,3
Итого за понедельник			692,6	23,71	25,545	109,35
Вторник 4						
Завтрак						
	Зеленый горошек	20	8	0,62	0,04	1,3
№243	Сосиска отварная	50	156	8,7	22,84	1,9

171М\ссж	Гречка с соусом	150	246,01	8,49	6,56	38,34
382М\ссж	Какао с молоком	180	63	0,2	-	14,0
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за вторник			623,41	21,96	34,14	83,29
Среда 4						
Завтрак						
71М	Огурец свежий	20	2,40	0,14	0,02	0,38
320М\ссж	Окорочок запеченный	90	190	26,18	9,45	-
309М\ссж	Макаронные изделия отварные с маслом	150	198,97 33,04	5,85 0,04	2,86 3,625	37,4 0,07
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
б\н\ссж	Чай с шиповником	180	37,96	0,05	0,01	9,17
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за среду			667,35	39,37	21,065	94,09
Четверг4						
Завтрак						
71М	Помидор порционный	20	4,80	0,22	0,04	0,76
302М\ссж	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
280М\ссж	Гуляш из говядины	50	113,2+40,62	13,88	14,9	3,47
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
419К\ссж	Кофейный напиток растворимый	180	63,	3,13	2,7	12,17
	Вафли	50	245,0	4,25	11,0	32,0
Итого за четверг			716,57	28,45	32,12	107,73
Пятница 4						
Завтрак						
71М	Огурец свежий	20	2,40	0,14	0,02	0,38
№233	Рыба запеченная	75	114,75	15,45	6,525	2,1
309М\ссж	Макаронные изделия отварные с маслом	150	198,97 33,04	5,85 0,04	2,86 3,625	37,4 0,07
377М\ссж	Чай с лимоном	180	37,96	0,05	0,01	9,17
	Хлеб	20	47	3,16	0,4	19,32
423М\ссж	Булочка	50	150,4	3,95	4,7	27,75
Итого за пятницу			592,1	28,64	18,14	96,19