

«Утверждаю»

директор МБОУ «СОШ №2»

пгт. Нижний Одес

Н.В. Смагина

2025г.

Столовая МБОУ «СОШ №2» пгт. Нижний Одес
Примерное десятидневное меню на летний трудовой отряд
в период летних каникул
с 02.06.2025г. по 13.06.2025г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1					
131	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97,0
412	Котлета мясная	100	15,0	10,7	9,27	188,5
429	Макаронные изд. отварные	180	3,78	7,92	19,62	165,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,0
106	Овощ натуральный	100	0,48	0,06	1,5	8,4
574	Сметанник	70	5,5	7,4	38,0	243,0
Всего:		980	32,71	31,33	128,45	926,1
	День №2					
144	Суп картоф. с бобовыми	250	2,3	4,25	15,1	108,0
345	шницель рыбный(минтай)	100	13,9	2,1	9,6	113,0
414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,5	246,0
106	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	3,8	14,0
507	Компот с/фр	200	0,5	0,2	23,1	110,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Всего:		970	27,88	14,85	125,14	754,6
	День №3					
142	Щи св.капустой и картоф.	250	1,75	4,98	7,7	83,0
401	Печень туш. в соусе	120	26,6	15,4	11,0	288,0
237	Каша гречневая рассып	180	10,26	9,41	44,5	304,0
106	Овощи натуральные	100	0,48	0,06	1,02	8,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:		930	44,87	30,65	112,26	907,0
	День №4					
65	Суп крестьянский с круп	250	2,1	5,1	12,4	105,0
390	тефтели мясные «ежики»	130	13,8	14,4	15,9	248,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	4,29	19,62	165,6
508	Компот с/фр	200	0,5	0,2	23,1	110,0
541	Ватрушка с творогом	75	0,1	0,0	20,7	243,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:		915	25,96	24,79	124,76	1035,2
	День №5					
126	Борщ свеж. капустой	250	1,82	6,5	11,0	113,2
412	Шницель мясной с маслом	100/5	12,0	3,6	8,0	170,0
429	Макаронные изд. отв	180	3,8	7,2	19,2	165,6
508	Компот с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0

106	Овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:		915	24,9	18,3	88,24	746,4
День №6						
131	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97,0
404	Птица отварная	100	23,57	16,3	0,57	242,6
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,2
563	Булочка ванильная	50	4,7	4,8	33,9	198,0
508	Компот из свеж. фруктов	200	0,5	0,2	23,1	110,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Всего:		860	41,05	33,84	143,2	1056,4
День №7						
144	Суп карт. с бобовыми	250	2,3	4,25	15,1	108,0
412	Котлета мясная с маслом	100/5	15,0	10,7	9,27	188,5
237	Каша гречневая рассып	180	10,26	9,41	44,5	304,0
106	Овощи натуральные	100	0,48	0,06	1,5	8,4
508	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	23,1	110,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
112	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Всего:		1015	34,62	25,82	136,31	929,5
День №8						
131	Рассольник по ленинград.	250	2,3	4,25	15,1	108,0
390	Тефтели мясн «ежики»	120	13,8	14,4	15,9	248,0
429	Макаронные изд.отв	180	3,78	7,92	19,62	165,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
106	Овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24,0
574	Сметанник	70	5,5	7,4	38,0	243,0
Всего:		1000	32,26	34,97	140,46	1012,2
День №9						
146	Суп карт. с клецками	250	1,2	2,6	8,7	63,25
412	Шницель мясной	100	15,0	10,7	9,27	188,5
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
106	Овощи натуральные	100	0,48	0,06	1,5	8,4
112	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21,0	44,0
Всего:		1010	27,74	22,58	108,13	693,35
День №10						
158	Суп картоф. макарон.изд	250	2,6	3,0	18,55	133,0
342	Плов из отварной птицы	280	19,4	10,4	5,8	194,0
106	Овощи натуральный	100	1,1	0,2	3,8	92,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,68	94,0
540	ватрушка с повидлом	75	3,7	3,8	29,9	92,0
Всего:		985	32,54	18,20	106,09	734,6