

Примерное 10-ти дневное меню МКОУ «СШ № 10» на 01.09.2023г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша «Дружба» на сгущенном молоке	200	6,21	7,73	27,71	201,00	1,95	84
	Чай с сахаром	200	0,36	0,00	0,072	50,4	0,18	391
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	151
	Зефир	20	1,08	7,06	9,44	108,8	0	153
Итого:			9,95	17,69	103,082	485,3	2,13	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	130
Итого:			0,5	0	10,1	42,22	2	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,32	19,83	71,01	496,00	58,35	61
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	0	204
	Фрикадельки мясные	50/50	23,32	28,95	4,7	370,15	19,98	162
	Салат из свежей моркови	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63	17
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			40,635	61,615	147,405	1303,38	80,31	
Полдник	Рис с маслом	100	2,37	6,31	24,62	164,48	0	137
	Гуляш из мяса кур	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
	Кисель	200			19,6	80,0	30	122
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
Итого:			18,76	18,58	63,0	495,16	30,55	
Ужин	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	253
	Сушка	30	3,0	1,0	20,0	70,0	0	1

Итого:			5,85	3,41	34,36	161,0	1,17	
Итого за 1 день			75,695	101,295	357,947	2041,06	116,16	
День 2								
Завтрак	Омлет	120	14,01	23,84	1,86	207,48	0,26	216
	Какао с молоком, сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	3,97
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35,0	0	7
Итого:			25,53	36,1	73,03	426,91	1,69	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,35	0	9,91	41,04	11,0	368
Итого:			0,35	0	9,91	41,04	11,0	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	250	0,35	2,7	1,95	33,1	1,93	54
	Котлета куриная, подлива	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0	161
	Гречка с маслом	120	6,15	7,77	30,67	217,21	0	168
	Огурец свежий	50	3	0,5	22,17	94,5	0,8	148
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			23,88	23,29	97,88	692,74	3,08	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом	100	15,64	12,06	14,74	222,0	1,38	240
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	126
Итого:			20,22	17,1	36,24	367,34	8,74	
Ужин	Ряженка	200	5,8	6,4	8,0	117,33	1,4	251
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
Итого:			8,05	7,27	23,15	194,76	1,4	
Итого за 2 день			78,03	83,76	248,21	1722,79	25,91	
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	391
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35,0	0	7
Итого:			14,53	19,25	81,762	385,99	1,08	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	130
Итого:			0,5	0	10,1	42,22	2,0	
Обед	Суп гречневый	250	2,31	7,74	15,43	140,59	1,93	8
	Картофельное пюре	150	3,40	53,3	20,52	152,5	20,1	32

	Рыба тушеная с овощами	90/50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Салат из свеклы с сол. огурцом	50	0,66	4,03	4,25	539	0,6	27
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	112
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			13,07	66,22	99,72	1097,77	23,05	
Полдник	Вермишель с маслом и сыром	120/5/5	5,2	6,32	32,5	194,6	1,2	26
	Какао с молоком, сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
Итого:			11,12	10,38	63,47	379,03	2,63	
Ужин	Кисель фруктовый	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Сухарик	20	4,1	2,3	13,2	94,0		151
Итого:			4,5	2,318	32,8	196,72	0,36	
Итого за 3 день			43,72	98,168	287,852	2101,73	29,12	
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	391
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Масло сливочное	8	5,6	82,0	40,2	35,0		7
Итого:			14,42	90,34	80,512	354,83	2,13	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,42	0,14	6,075	30,0	45,0	318
Итого:			0,42	0,14	6,075	30,0	45,0	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	7,59	6
	Тефтели куриные со сметанным соусом	100/50	13,74	20,3	14,16	294,21	0	174
	Салат из свежей капусты	50	0,66	4,03	4,25	539,0	0,6	27
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			22,39	28,26	76,66	1135,12	0,95	
Полдник	Омлет	80	10,24	12,50	5,0	173,46	1,2	37
	Зеленый горошек	50						
	Какао с молоком, сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
Итого:			16,16	16,56	35,97	357,89	2,63	
Ужин	Напиток кисломолочный, слад- кий «Снежок»	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	251

	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	151
Итого:			6,64	7,39	31,19	240,03	1,4	
Итого за 4 день			60,03	142,69	230,407	2117,87	52,11	
День 5								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	10,83	10,53	33,16	168,91	1,94	162
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	391
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Сыр	15	4,2	4,9	0	74,2	0,05	3
Итого:			17,64	16,3	48,382	370,94	2,12	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,9	0,30	4,80	57,0	6,0	368
Итого:			0,9	0,30	4,80	57,0	6,0	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74	56
	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	50	0,5	5,08	2,3	56,96	0,06	32
	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15,0	20,91	262,36	15,8	153
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			18,65	26,66	68,043	607,5	25,95	
Полдник	Домашняя булочка	60	6,4	5,6	43,7	249,9	0,2	274
	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	31
Итого:			6,6	5,6	56,7	300,3	6,2	
Ужин	Кулеш молочный пшеничный	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
Итого:			8,57	11,05	41,49	300,59	0,9	
Итого за 5 день			52,36	59,91	219,415	1636,33	41,17	
День 6								
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2,25	66
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	391
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	151
	Конфета	40	0,32	0	29,36	119,6	0	153

Итого:			9,76	9,66	77,722	487,02	2,43	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	130
Итого:			0,5	0	10,1	42,22	2	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,46	2,34	23,48	148,82	11,5	55
	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25	5,07	15
	Гречка с маслом.	135	6,15	7,77	30,67	217,21	0	168
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			30,86	23,7	95,51	719,46	16,92	
Полдник	Капуста тушеная с овощами	200/50	8,21	16,78	7,31	213,1	16,95	200
	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
Итого:			11,81	17,398	48,75	400,4	17,31	
Ужин	Какао с молоком, сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8	1,6	6
Итого:			9,4	7,4	71,16	355,62	2,68	
Итого за 6 день			62,33	58,158	303,242	2004,72	41,34	
День 7								
Завтрак	Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,42	1,2	115
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	4,58	5,04	21,5	140,34	7,36	126
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	Б
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35,0	0	7
Итого:			19,76	24,71	78,0	383,19	8,56	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	30,4	368
Итого:			0,8	0,2	7,5	38,0	30,4	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,92	3,82	20,71	136,9	29,75	56
	Салат из свежих огурцов с луком, растительным маслом	50	0,36	5,04	1,5	51,8	0	33
	Биточки куриные	50	11,8	8,2	14,9	138,3	0	174
	Картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122

Итого:			24,18	62,81	94,98	650,68	51,07	
Полдник	Вареники ленивые с маслом, сахаром	100/5/5	0,5	82,5	0,8	374,3	0	25
	Какао с молоком, сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
Итого:			6,7	88,9	23,16	544,12	1,08	
Ужин	Кефир с сахаром	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	251
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,1	77,43	0	б/н
Итого:			8,05	7,27	23,15	194,76	1,4	
Итого за 7 день			59,49	183,89	226,79	1810,75	92,51	
День 8								
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	391
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35	0	7
Итого:			14,53	19,25	81,762	385,99	1,08	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	130
Итого:			0,5	0	10,1	42,22	2	
Обед	Суп картофельный с мучными клецками	250/20	7,85	4,43	44,88	250,75	11,56	54
	Плов с мясом свинины	150	14,14	11,7	13,97	22,61	0,67	27
	Салат витаминный	50	0,71	3,2	7,3	62	0,6	22
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			26,4	19,93	103,5	506,54	13,18	
Полдник	Гречка с маслом, сахаром	100	0,38	64,16	0,52	581,38	0	4
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0	0	81
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
Итого:			6,83	63,83	22,72	745,81	0	
Ужин	Кисель фруктовый	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Сушка	20	4,1	2,3	13,2	94,0		
Итого:			4,5	2,318	38,44	196,72	0,36	
Итого за 8 день			52,26	105,328	256,522	1877,28	16,62	
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,28	9,35	22,26	199,0	2,25	66
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	391

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Сыр	15	4,2	4,9	0	74,2	0,05	3
Итого:			12,09	15,12	37,482	401,03	2,48	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	36,4	368
Итого:			0,8	0,2	7,5	38,0	36,4	
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	250	14,03	10,23	47,45	326,3	16,44	47
	Фрикадельки куриные со сметанным соусом	100/50	13,74	20,3	14,16	294,21	0	174
	Макароны с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	0	1
	Салат из свежей моркови	60	0,605	3,545	4,845	52,96	1,63	204
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	17
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	1
Итого:			36,765	43,365	133,305	1057,74	18,42	122
Полдник	Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	1,2	110
	Помидор свежий	40	0,76	0,36	3,08	42,16	2,8	4
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	4,58	5,04	24,5	140,34	7,36	126
Итого:			13,41	15,29	44,25	370,47	11,36	
Ужин	Ацидолакт (кисломолочный сладкий напиток)	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	251
	Пряник	20	4,1	2,3	13,2	94,0	-	151
Итого:			9,9	8,7	21,2	211,33	1,4	
Итого за 9 день			72,965	82,675	243,737	2078,57	70,06	
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,68	6,87	29,0	208,55	2,25	47
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	391
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35	0	7
Итого:			15,89	15,94	84,422	371,38	2,43	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	36,4	368
Итого:			0,8	0,2	7,5	38,0	36,4	
Обед	Рассольник со сметаной	250	1,89	2,52	14,59	93,28	9,55	73
	Картофельное пюре	160	3,02	6,0	23,2	150,6	1,0	22

	Котлета рыбная	50	9,8	1,52	6,3	80,2	0	19
	Салат из свеклы	50	10,2	5,2	5,3	56,2	0	33
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	0,35	122
Итого:			28,61	15,84	86,74	551,46	10,9	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	5,24	4,38	32,6	190,94	0,3	294
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	31
Итого:			5,44	64,38	45,6	241,34	6,3	
Ужин	Суп молочный вермишелевый	200	7,18	6,51	23,54	182,0	1,13	93
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	б/н
Итого:			9,43	7,38	38,69	259,43	1,13	