

Школа

МБОУ "Первомайская СОШ"

Утвердил:

Директор МБОУ «Первомайская СОШ»

Основное (организованное) десятидневное меню

Возрастная категория

7-11 лет

Л.А. Роцулпина

год

месяц

2024

день

26

дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к	17
				Бутерброд с повидлом	50	1,54	4,73	20,85	130,88	3	11,4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			фрукты								
				Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
1	1	Обед	итого		500	18	19,86	88,65	606,88		34,25
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	17
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с	17
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	199,65	54-16м	30
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,4	47,87	311,6	54-4г	13,6
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
			итого		810	34,32	28,02	111,92	840,65		95
1	1	Итого за день:			1310	52,32	47,88	200,57	1447,53		129,25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	17
				Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	1	15,5
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			фрукты								
				Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
1	2	Обед	итого		500	17,96	23,08	84,3	621,6		38,35
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-11з	17

			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с	17
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р	29
			гарнир	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,33	54-6г	13,6
			напиток	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	54-31хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
				Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус	1
			итого		860	29,24	25,72	106,13	780,83		95
1	2	Итого за день:			1360	47,2	48,8	190,43	1402,43		133,35
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-2к	17
				Бутерброд с маслом	50	4	16,7	23,8	264	2	12,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			фрукты								
				Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
			итого		500	13,26	22,83	84,2	601,4		35,3
1	3	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	17
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-10с	17
			2 блюдо	Котлета из курицы	100	19,07	4,27	13,33	168,67	54-5м	29
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	54-11г	13,6
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
				Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус	1
			итого		860	38,22	20,78	102,95	760,66		95
1	3	Итого за день:			1360	51,48	43,61	187,15	1362,06		130,3
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к	17
				Бутерброд с повидлом	50	1,54	4,73	20,85	130,88	3	11,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8

			фрукты	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
			итого		500	16,8	17,16	91,65	589,98		34,25
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	17
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с	17
			2 блюдо	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,65	278,55	54-2м	30
			гарнир	Макароны отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г	13,6
			напиток	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
			итого		840	37,51	35,35	97,38	861,85		95
1	4	Итого за день:			1340	54,31	52,51	189,03	1451,83		129,25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316	54-4о	17
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			фрукты	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	10,15
				Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
			итого		500	24,26	27,23	44,4	523		33
1	5	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	17
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с	17
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	199,65	54-16м	30
			гарнир	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,33	54-6г	13,6
			напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
			итого		810	27,79	32,02	117,88	874,08		95

1	5	Итого за день:	1310	52,05	59,25	162,28	1397,08		128
2	1	Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
			Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	1
			Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
			Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
			фрукты						1,8
2	1	Обед	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
									2,25
			итого	500	16,96	23,18	79,1	596,5	
			закуска	100	1	5,17	3	62,67	54-5з
			1 блюдо	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
			2 блюдо	100	19,07	4,27	13,33	168,67	54-5м
			гарнир	200	4,27	6,93	26,4	185,87	54-11г
			напиток	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
			хлеб бел.	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
			хлеб черн.	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
			Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус
			итого	900	36,48	24,49	96,93	763,71	
2	1	Итого за день:		1400	53,44	47,67	176,03	1360,21	133,35
			Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
			Бутерброд с маслом	50	4	16,7	23,8	264	2
			Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
			Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
			фрукты						1,8
			Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
									2,25
			итого	500	12,36	22,83	75,3	562,5	
			закуска	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
			1 блюдо	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
			2 блюдо	100	19,07	4,27	6,67	168,67	54-24м
2	2	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,4	47,87	311,6	54-4г
			Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
			Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
									1,8
			итого	500	12,36	22,83	75,3	562,5	
2	2	Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
			Шницель из курицы	100	19,07	4,27	6,67	168,67	54-24м
			Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,4	47,87	311,6	54-4г
			Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
2	2	Обед	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
									1,8
			итого	500	12,36	22,83	75,3	562,5	
			закуска	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
			1 блюдо	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
2	2	Обед	2 блюдо	100	19,07	4,27	6,67	168,67	54-24м
			гарнир	200	10,93	8,4	47,87	311,6	54-4г
			напиток	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
			Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
									1,8

			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
				Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус	1
			итого		860	41,44	21,99	109,74	837,87		95
2	2	Итого за день:			1360	53,8	44,82	185,04	1400,37		130,3
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-2к	17
				Бутерброд с повидлом	50	1,54	4,73	20,85	130,88	3	11,4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			фрукты								
				Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
			итого		500	15,3	14,36	87,35	541,88		34,25
2	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з	17
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-11с	17
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	199,65	54-16м	29
			гарнир	Макаронные отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г	13,6
			напиток	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
				Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус	1
			итого		850	31,36	34,35	102,38	852,05		95
2	3	Итого за день:			1350	46,66	48,71	189,73	1393,93		129,25
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к	17
				Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	1	15,5
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			фрукты								
				Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
			итого		500	17,86	22,18	85,3	617		38,35
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	17

			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-10с	17
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р	30
			гарнир	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,33	54-6г	13,6
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
			итого		820	31,58	23,08	119,35	815,15		95
2	4	Итого за день:			1320	49,44	45,26	204,65	1432,15		133,35
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	17
				Бутерброд с маслом	50	4	16,7	23,8	264	2	12,45
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	1,8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			фрукты								
				Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.	2,25
			итого		500	16,06	25,73	80,1	621,7		35,3
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	17
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	17
			2 блюдо	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,65	278,55	54-2м	30
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	54-11г	13,6
			напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.	1,8
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.	3,6
			итого		840	36,51	34,65	96,55	848,62		95
2	5	Итого за день:			1340	52,57	60,38	176,65	1470,32		130,3
			Среднее значение за период:								
					1345	51,327	49,889	186,16	1411,79		130,67