

**Примерное десятидневное меню
пищевые и ценности приготовляемых блюд
школьных завтраков и обедов 7-11 лет
в МКОУ МСОШ №1 2023 - 2024 год**



И подтверждаю
Директор МКОУ МСОШ №1
Старостина В.П.

№			наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
					Б	Ж	У					
727 с.496	1 день	завтрак	Блинчики с джемом п/ф	230	2,07	47,61	64,40	381,34				
685с.477	понедельник		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								467,65				
139с148		обед	Суп гороховый	200	6,40	2,20	20,00	152,50				
333 с.272			Пельмени	150	14,85	20,85	20,25	328,50				
пр1 с.600												
428 с.340	565											
685с.477			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
Итого:								780,51				

	2день	завтрак	Каша геркулесовая с маслом	230/3	9,67	11,44	26,93	249,22				
	вторник		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								499,93				
142 с.149		обед	Суп крестьянский	200	5,80	2,80	7,40	79,00				
333 с.272			Макароны с маслом	150/5	6,05	35,80	38,49	212,60				
			Биточки в соусе	90	18,09	6,84	4,50	154,35				
648 с.456			Сок	200	1,00	0,20	20,20	292,00				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
Итого:								998,15				

	Здень	завтрак	Лапша молочная с маслом	240/5	8,67	47,60	26,68	236,60				
693 с625	среда		Какао с молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								529,40				
139с148		обед	Суп рыбный	200	7,80	0,60	7,40	63,60				
719 с491,574			Гречка с гуляшом	150/100	20,32	7,03	31,67	271,00				
50 с. 93			Салат из св.капусты	60	0,90	1,02	4,32	30,12				
638 с.451			Компот	200	0,80	0,20	32,00	131,80				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
Итого:								709,72				

	4день											
	четверг	завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	230/4	7,15	14,34	31,08	283,15				
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								533,86				
130 с.143		обед	Суп верм. с мясом птицы	200	6,60	2,20	6,20	72,60				
224 с.199	214 с.194,612		Пюре картофельное	150	3,15	1,20	22,05	112,50				
			Котлета П/Ф рыбная	90	11,25	6,03	13,23	188,10				
			Салат из свеклы/зел.гор	60	1,20	1,32	5,40	38,70				
638 с.451			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
ИТОГО:								711,41				

	5день											
160 с.159	пятница	завтрак	Каша манная с маслом	230/2	5,07	8,32	37,73	205,86				
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								456,57				
139с148		обед	Свекольник	200	6,80	6,60	15,40	146,00				
719 с491,574			Макароны с маслом	150/5	6,05	35,80	38,49	212,60				
			Курица порцион.	90	23,49	10,89	0,63	194,49				
			Салат из св.капусты	60	0,90	1,02	4,32	30,12				
638 с.451			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
			Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00				
итого:								968,48				
итого за 10 дней:								30702,260				

	бдень											
306 с.255	понедельн	завтрак	Блинчики с джемом п/ф	230	2,07	47,61	64,40	381,64				
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								632,35				
143 с.150		обед	Суп гороховый	200	6,40	2,20	20,00	152,50				
509 с398			Пельмени	150	14,85	20,85	20,25	328,50				
49 с 92						-						
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
ИТОГО:								780,51				

335 с.272	7день	завтрак	Каша пшеничная	240	10,80	8,88	34,80	256,80				
693 с.625	вторник		Какао с молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								549,60				
130 с.143		обед	Свекольник	200	6,80	6,60	15,40	146,00				
509 с.398			Рис отварной с гуляшом	150/100	17,01	6,07	41,80	295,26				
			Салат из св.капусты	60	0,90	1,02	4,32	30,12				
50 с. 93			Сок	200	1,00	0,20	20,20	292,00				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
								1023,58				
ИТОГО:								2047,16				

693 с.481	8день	завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	230/5	6,24	7,80	36,15	240,95				
	среда		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								491,66				
143 с.150		обед	Суп картофельный	200	2,60	2,20	18,80	101,20				
509 с398			Макароны с маслом	150/5	6,05	35,80	38,49	212,60				
			Курица порцион.	90	23,49	10,89	0,63	194,49				
			Компот	200	0,80	0,20	32,00	131,80				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
Итого:								853,29				

	9день	завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	230/5	10,84	11,25	49,03	329,27				
	четверг		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								579,98				
134 с.145		обед	Щи с мясом	200	4,20	6,60	4,40	93,00				
719 с491,574			Пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50				
			Котлета П/Ф	90	12,96	9,36	7,20	164,70				
			Салат из свеклы/зел.гор	60	1,20	1,32	5,40	38,70				
			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
ИТОГО:								708,41				

	10 день	завтрак	Каша гречневая с маслом	230/5	9,69	43,65	42,82	269,11				
685с.477	пятница		Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб пшен	60	6,42	2,70	26,10	164,40				
								519,82				
124 с.140		обед	Рассольник	200	3,80	1,60	10,20	75,20				
			Капуста тушеная с курицей	150	14,70	4,35	6,90	122,85				
638 с.451			Чай с лимоном	200/10	0,42	0,21	22,26	86,31				
			Хлеб ржан	40	3,40	1,32	17,00	103,60				
			Хлеб пшен	40	4,28	1,80	17,40	109,60				
			апельсин	100	1,50	0,20	21,80	95,00				
								592,56				
ИТОГО								1706,58				

Составила: зав. Складом

Жиглова М.Н.

