

Примерное 10-дневное меню
МБОУ "Новокиевская СОШ" 1-4 класс
2024-2025 год

№ п/п	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся				
			выход на 150 - 200 г				
			выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)
1 день							
Завтрак							
1.	33	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90
2.	38	Бутерброд с повидлом	50	4.40	8.70	19.10	172.40
3.	3	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8.20	9.20	38.60	270.30
Итого за завтрак:			500	14.2	19.0	66.40	493.60
Обед							
1.	17	Суп с макаронными изделиями	250	2.26	5.32	13.37	110.40
2.	22	Каша перловая рассыпчатая	150	5.90	7.00	40.60	249.50
3.	29	Подлива с фаршем	150	3.7	18.8	3.4	199.5
4.	34	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
5.	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0	37.52	184.8
Итого за обед:			790	18,44	31,12	114,69	825,2
Итого за день:			1290	32,64	50,12	181,09	1318,8
2 день							
Завтрак							
1.	32	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
2.	36	Бутерброд с маслом	50	13.78	12.64	60.11	394.35
3.	1	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.30	5.40	28.7	184.5
Итого за завтрак:			500	19.28	18.04	95.31	605.65
Обед							
1.	14	Суп гороховый	250	21.20	20.10	79.60	584.0
2	пром.	Тефтели	90	11.00	10.60	9.80	179.00
3	30	Соус красный основной	20	3.3	2.4	8.9	70.8
4.	25	Макароны отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.80
5.	32	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
6.	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
Итого за обед:			750	47,18	44,52	175,12	1242,2
Итого за день:			1250	66,46	62,56	270,43	1847,85
3 день							
Завтрак							
1.	33	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
2.	38	Бутерброд с повидлом	50	4,4	8,70	19,1	172,40
3.	2	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.3	10.20	37.60	274.90
Итого за завтрак:			500	14,3	20,0	65,4	498,2
Обед							
1.	16	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	8.5	21.3	39.1	414
2.	27	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами(Минтай)	150	9.6	5.2	2.5	95.2
3.	21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36.0	233.7
4.	35	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	8	33
5.	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
Итого за обед:			790	32.68	33.52	123.12	960.7
Итого за день:			1290	46,98	53,52	188,52	1458,9
4 день							

Завтрак

1.	32	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80
2.	36	Бутерброд с маслом	50	13.78	12.64	60.11	394.35
3.	6	Каша молочная кукурузная	250	7.20	9.20	44.00	287.80
		Итого за завтрак:	500	21.18	21.84	110.61	708.95

Обед

1.	18	Суп рисовый	250	1.58	2.19	11.66	72.60
2.	24	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
3.	пром.	Котлета	90	11	10.6	9.8	179
4.	30	Соус красный основной	20	3.3	2.4	8.9	70.8
5.	39	Салат из свежей капусты					
6.	32	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
7.	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	780	20.86	19.71	76,58	649.20
		Итого за день:	1340	37.16	43.49	234.31	1309

5 день

Завтрак

1.	33	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
2.	37	Бутерброд с сыром	50	4.7	7.9	7.3	123.0
3.	10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27.5	22.7	89.3	671.1
		Итого за завтрак:	500	33.8	31.7	105.3	845

Обед

1.	13	Суп с гречкой	250	2.79	17.0	103.0	25.9
2.		Капуста тушеная					
3.	26	Биточки	90	11	10,6	9,8	179
4.	пром.	Сок в ассортименте	200	1	0	28	110
5.	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
6	пром.	Печенье					
		Итого за обед:	710	15.97	49.42	196.42	743.1
		Итого за день:	1210	49.77	80.82	301.72	1588.1

6 день

Завтрак

1.	32	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
2.	38	Бутерброд с повидлом	50	4.4	8.7	19.1	172.4
3.	8	Каша геркулесовая	250	6.5	15.3	69.0	436.0
		Итого за завтрак:	500	11.1	24.0	94.6	635.2

Обед

1.	19	Суп картофельный	250	1.45	3.48	14.40	79.87
2.	30	Соус красный основной	20	3.3	2.4	8.9	70.8
3.	пром.	Тефтели	90	11	10.6	9.8	179
4.	21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7
5.	34	Компот из сухофруктов	200	0.15	0.14	9.93	41.5
6.	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	750	30.28	23.64	116.55	789.67
		Итого за день:	1250	41.38	47.64	211.15	1424.87

7 день

Завтрак

1.	33	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
2.	36	Бутерброд с маслом	50	13.78	12.64	60.11	394.35
3.	5	Каша жидкая ячневая	250	7.3	9.3	34.0	249.1
		Итого за завтрак:	500	22,68	23,04	102,81	694,35

Обед

1.	15	Рассольник ленинградский	250	9.6	25.7	66.1	533.3
2.	28	Рис отварной					
3.	пром.	Котлета рыбная					
4.	31	Соус белый сметанный					
5	35	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	8	33
6	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8

		Итого за обед:	700	44.66	119.28	141.99	2111
		Итого за день:	1200	65.94	141.22	302.99	2781.25
8 день							
Завтрак							
1.	32	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
2.	38	Бутерброд с повидлом	50	4.4	8.7	19.1	172.4
3.	7	Каша жидкая молочная гречневая	250	28.7	24.1	79.6	649.6
		Итого за завтрак:	500	33,3	32,8	105,2	848,8
Обед							
1.	11	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,1	24,6	26,2	359,5
2.	25	Макаронны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8
3.	29	Подлива с фаршем	150	3.7	18.8	3.4	199.5
4	32	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
5	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	790	24,88	50,12	108,62	991,5
		Итого за день:	1290	58,18	82,92	213,82	1840,3
9 день							
Завтрак							
1.	33	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
2.	36	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35
3	4	Каша жидкая молочная манная	250	6,24	6,1	19,70	158,64
		Итого за завтрак:	500	21,62	19,84	88,51	603,89
Обед							
1.	20	Овощной суп	250	2.6	5.3	10.5	89.1
2.	23	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
3.	пром.	Тефтели	90	11.0	10.6	9.8	179.0
4.	32	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
5.	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	730	34,38	17,92	98,12	684,5
		Итого за день:	1230	56,0	37,76	186,63	1288,39
10 день							
Завтрак							
1.	32	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
2.	37	Бутерброд с сыром	50	4.7	7.9	7.3	123.0
3.	9	Каша Дружба	250	5.0	5.8	24.1	179.9
		Итого за завтрак:	500	12.54	15.1	35.7	332.54
Обед							
1.	12	Суп с рыбными консервами (горбуша,сайра)	250	2,13	6,21	12,11	112,8
2.	24	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
3	пром.	Биточки	90	11.0	10.6	9.8	179.0
4	40	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
5	пром.	Сок в ассортименте	200	1	0	28	110
6	пром.	Хлеб пшеничный	40	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	790	24,21	25,43	111,83	771,6
		Итого за день:	1210	33.82	72.12	155.32	1409.24
		Итого за период					
		Среднее за период					