

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

МОУ "Приводинская СОШ"
2024/2025 учебный год
10-дневное меню
Возраст 12-18 лет

Возрастная категория: ученики 5 - 11 кл

Сборник "773 блюда, СТН, Могильный М.П., Тутельян В.А., г. Москва "

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Пшенная "	200/5	8,06	8,96	50,04	310,74	182
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	375
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	H
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,08	28,3	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп " Вермишелевый" на кури	460	11,82	12,54	84,18	499,7	
	Макароны отварные	250	9,93	9,95	19,18	205,95	103(1)
	Кура отварная	180	7,18	4,64	43,94	246,02	
	Свежий помидор	100	21,84	22,10	1,43	292,68	288
	Соки фруктовые	60	0,26	0,08	1,81	8,6	23
	Хлеб йодированный	200	0,20	0,40	32,20	134	389
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	42,21	37,57	112,56	937,25	
День 2		1300	54,03	50,11	196,74	1436,95	
ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК	Каша " Пшеничная "	200	8,52	7,98	51,54	301,84	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,76	4,20	65,56	383
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	15,60	12,24	74,74	467,4	
ОБЕД	Борщ со сметаной на говядине	250	8,38	9,78	23,85	217,58	83
	Рис	180	5,20	5,09	42,70	237,82	171
	Шницель рыбный натуральный	120	18,01	8,18	13,24	200,76	235
	Соус " Томатный "	60	0,75	3,68	4,09	56,05	333
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62	100,84	358
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	H
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	35,67	25,95	123,88	851,4	
День 3		1310	51,27	38,19	198,62	1318,8	
ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200/5	6,80	8,68	46,54	289,26	175
	Кофе с молоком сгущенным	200	3,36	3,74	4,40	63,92	383
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	13,46	12,92	69,94	453,18	

ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Суп картофельный с крупой перловой	250	7,82	8,57	23,02	201,1	101
	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200	35,88	23,06	35,16	488,74	223
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	H
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	375
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	H
	Сыр (порциями)	30	6,00	8,40	0,00	109,2	15
	780	56,20	40,93	106,78	1009,7		
	1235	69,66	53,85	176,72	1462,88		
	День 4						
	ЗАВТРАК	Каша " Манная" со сливочным маслом	200	6,40	7,84	44,08	270,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	375
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	H
	450	10,10	8,34	78,14	430,8		
	Суп гороховый на говядине	250	10,55	8,20	26,20	221,15	102
	Пюре из картофеля	180	5,94	5,26	42,52	241,88	
	Котлеты домашние	120	18,08	14,82	9,24	244,36	271
	Горошек зелёный	60	13,80	0,72	31,98	181,62	H
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	H
	860	51,37	29,80	156,14	1073,01		
1310	61,47	38,14	234,28	1503,81			
День 5							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	200	7,92	9,94	44,58	297,06	182
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Чай " Каркадэ"	200	0,40	0,00	20,04	79,62	375
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	H
	450	11,62	10,44	65,62	476,68		
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на говядине	250	6,72	9,18	19,85	189,9	96
	Макароны отварные	180	7,18	4,64	43,94	246,02	
	Гуляш из куриного филе	120	13,74	20,05	16,64	308,44	260
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	17,42	66,2	349
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	H
	Кукуруза сладкая	60	0,72	0,06	3,60	16,92	пром
	860	31,18	34,33	115,45	877,48		
1310	42,80	44,77	181,07	1354,16			
День 6							
ЗАВТРАК	Каша " Ячневая "	200/5	7,40	8,08	49,66	297,98	182
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Какао с молоком стуженным	200	3,36	3,74	4,40	63,92	383
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	H
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	460	14,12	15,40	73,15	490,2		
	Суп молочный с рисом	250	5,5	4,65	23,95	160,22	121
	Макароны отварные	180	7,18	4,64	43,94	246,02	203
	Котлеты куриные	120	15,20	18,48	22,22	324,94	294
	Икра из кабачков	60	0,61	2,91	3,23	41,56	H
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	H
860	31,49	31,48	139,54	956,74			
1320	45,61	46,88	212,69	1446,94			
День 7							
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

АК	Каша овсяная	200	7,92	9,94	44,58	297,06	182
	Чай с лимоном	200/10	0,56	0,02	15,96	66,78	377
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	11,84	13,54	79,63	487,14	
ОБЕД	Суп " Вермишелевый" на курице	250	8,77	8,80	19,13	190,9	103(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	25,36	24,80	2,26	333,72	171
	Поджарка мясная	180	9,61	6,03	49,68	301,46	251
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62	100,84	358
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	46,60	40,15	110,69	976,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	58,44	53,69	190,32	1464,06	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Рисовая" со сливочным маслом	200/5	6,72	8,20	51,92	306,1	174
	Сыр (порциями)	30	6,00	8,40	0,00	109,2	15
	Кофе с молоком сгущенным	200	3,36	3,74	4,40	63,92	383
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	19,38	20,84	75,32	579,22	
ОБЕД	Суп " Овощной " со сметаной на курице	250	12,68	13,72	25,55	275,77	99
	Макароны отварные	180	7,18	4,64	43,94	246,02	203
	Шницель рыбный натуральный	120	18,01	8,18	13,24	200,76	235
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	Н
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,3	52
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	41,82	30,59	117,31	885,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	61,20	51,43	192,63	1464,73	
День 9							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	36,54	23,42	35,24	494,96	223
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	40,24	23,92	69,30	655,92	
ОБЕД	Суп рыбный	250	13,75	6,25	29,68	230,7	106
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	Н
	Плов из куриного филе	180	23,09	30,29	53,89	589,59	291
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	Н
	Компот из ягод	200	0,02	0,02	22,40	85,26	347
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	40,14	37,02	120,99	963,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	80,38	60,94	190,29	1619,27	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200/5	7,28	10,36	42,90	295,6	183
	Какао с молоком сгущенным	200	3,36	3,74	4,40	63,92	383
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	14,00	17,68	66,39	487,82	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на курице со сметаной	250	10,00	13,50	15,52	224,98	88
	Пюре из картофеля	180	5,94	5,26	42,52	241,88	203
	Котлеты домашние	120	18,08	14,82	9,24	244,36	271
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	Н

Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,4	Н
Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	35,50	37,69	104,35	884,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	49,50	55,37	170,74	1372,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12640	574,36	493,37	1944,10	14443,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1039,58	44,89	43,22	159,85	1197,57	