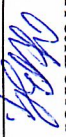


Согласовано: председатель

Родительского комитета

 Воронов К.Г.

Местртра

 Черенкова Г.М.

Утверждаю:

Директор МОУ Мышкинской СОШ

 Е.В. Лыкова

« 15 »  2024г.

**Примерное десятидневное меню (завтрак, обед) МОУ Мышкинская СОШ 12 и старше**

Неделя	День недели	Принем пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом (рисовая)	200/10	7,77	9,15	47,07	290,28	таб.4 стр.149			
					30	7,02	9	0	111,3	№23			
					гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642	
					Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		
					фрукты	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47		
						Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
					<i>итого</i>		630	21,64	22,59	99,31	669,5		
					закуска								
					1 блюдо	Рассольник со сметаной	250	8,61	7,72	20,08	179,59	№129	
					2 блюдо	Котлета мясная(из говядины)	120	20,71	28,63	21,26	420,53	№416	
1	1	Обед	гарнир	Картофельное пюре	200	4,32	6,21	32,16	205,6	№472			
					напиток	Компот из кураги	200	0,48	0	33,54	128,9	№588	
					хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8		
						Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528	
			<i>итого</i>		830	36,79	44,11	121,09	1015,13				
1	1		<b>Итого за день:</b>		1460	58,43	66,7	220,4	1684,63				

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны	200	7,16	5,69	51,2	272	№469	
				Биточки куриные	110	19	21,34	49,02	276,1	№461	
				Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642	
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		
				фрукты							№324
				Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8		
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
				<i>итого</i>	640	37,71	35,77	142,46	831,82		
				закуска							
				1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250	12,13	13,57	17,22	235,36	№148
	2 блюдо	Котлета куриная	120	19,8	15,96	17,4	309,6	№460			
	гарнир	Рис	200	5,16	6,96	55,74	292,05	№465			
	напиток	Чай сладкий	200	0,26	0	15,04	57,19	№627			
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	№528			
		Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71				
		<i>итого</i>	830	40,02	38,04	119,45	974,71				
1	2	<b>Итого за день:</b>									
					1470	77,73	73,81	261,91	1806,53		



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом (пшенная)	200/10	10,55	10,2	47,21	311,55	таб.4 стр.149
					30	7,02	9	0	111,3	№23
					200	2,51	2,75	22,53	121,64	№762
					30	2,28	0,24	14,76	70,2	
					100	0,4	0,3	10,3	47	
					60	0,4	0	1,4	8	
					630	23,16	22,49	96,2	669,69	
1	3	Обед	закуска	Борщ со сметаной	250	8,04	7,36	14,81	138,14	№110
					120	17,81	20,5	21,26	335,45	№324
					200	4,32	6,21	32,16	205,6	№472
					30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528
					200	0,48	0	33,54	128,9	№588
					30	2,4	0,45	12,03	61,8	
<b>Итого за день:</b>					1460	56,48	58,11	212,02	1558,29	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	250/30	43,54	31,08	57,15	685,9	№297	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642	
			хлеб								
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47		
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
					640	48,11	35,28	94,63	883,62		
				<i>итого</i>							
			закуска								
			1 блюдо	Суп рыбный	250	7,35	2,46	19,02	122,97	№131	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	300	19,51	19,99	42,25	417,03	№394	
	гарнир										
	напиток	Чай сладкий	200	0,26	0	15,04	57,19	№627			
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8				
		<i>итого</i>	780	29,52	22,9	88,34	658,99				
1	4	<b>Итого за день:</b>			1420	77,63	58,18	182,97	1542,61		



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Макаронны с сыром	180	11,4	12,4	45,4	348	№ 276		
			гор. напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2			
			фрукты								№324	
				Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8			
				<i>итого</i>	510	22,95	21,14	87,64	631,72			
				закуска								
				1 блюдо	Щи со сметаной	250	7,05	6,7	9,6	125,2	№120	
				2 блюдо	Плов с мясом	300	24,58	20,98	66,94	538,18	№403	
	гарнир								№773			
	напиток	Напиток из пивовника	200	0,8	0	31,96	125,4					
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8					
		<i>итого</i>		780	34,83	28,13	120,53	850,58				
1	5	<b>Итого за день:</b>			1290	57,78	49,27	208,17	1482,3			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом (пшеничная)	200/10	7,28	6,48	35,37	228,88	таб.4 стр.149	
				Сыр	30	7,02	9	0	111,3	№23	
				Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	№762	
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		
				Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47		
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
				<i>итого</i>	630	19,89	18,77	84,36	587,02		
				закуска							
				1 блюдо	250	7,35	2,46	19,02	122,97	№131	
				2 блюдо	120	15,84	14,84	5,35	217,01	№401	
		Обед		Гуляш (из говядины)	200	7,16	5,69	51,2	272	№469	
				Макаронны	200	0,48	0	33,54	128,9	№588	
				Компот из сухофруктов	30	2,4	0,45	12,03	61,8		
				Хлеб ржаной	800	33,23	23,44	121,14	802,68		
				<i>итого</i>	1430	53,12	42,21	205,5	1389,7		
2	1	Итого за день:									



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	11,4	12,4	45,4	348	№276		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2			
			фрукты								№324	
				Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	8		
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4				
				<i>итого</i>	510	22,95	21,14	87,64	631,72			
				закуска								№110
				1 блюдо	Борщ со сметаной	250	8,04	7,36	14,81	138,14		№324
				2 блюдо	Котлета рыбная	120	17,81	20,5	21,26	335,45		№472
2	2	Обед	гарнир	Картофельное пюре	200	4,32	6,21	32,16	205,6	№528		
				Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71			
				Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	№588		
			напиток		30	2,4	0,45	12,03	61,8			
			хлеб	Хлеб ржаной	830	33,32	35,62	115,82	888,6			
		<i>итого</i>		1340	56,27	56,76	203,46	1520,32				
2	2	<b>Итого за день:</b>										

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная с маслом ("Дружба")	200/10	7,62	7,72	44,44	266,82	таб.4 стр.149	
			гор. напиток	Чай сладкий с лимоном	200	0,46	0	30,33	57,19	№628	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2		
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47		
				Сыр	30	7,02	9	0	111,3	№23	
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
				<i>итого</i>	630	18,18	17,26	101,23	560,51		
			закуска								
			1 блюдо	Суп куриный с клецками	250	4,5	5	19,25	162,5	№131/3	
			2 блюдо	Котлета куриная	120	19,8	15,96	17,4	309,6	№460	
гарнир	Греча	200	10,3	7,18	55,14	312,76	№463				
напиток	Компот из кураги	200	0,48	0	33,54	128,9	№588				
хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8					
	Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528				
			<i>итого</i>		830	37,75	29,69	139,38	994,27		
					1460	55,93	46,95	240,61	1554,78		
2	3	<b>Итого за день:</b>									



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	250/30	43,54	31,08	57,15	685,9	№297		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	№762		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2			
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47			
				Сыр	30	7,02	9	0	111,3	№ 23		
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8			
				<i>итого</i>	700	56,15	43,37	106,14	1044,04			
				закуска								
				1 блюдо	Щи со сметаной	250	7,05	6,7	9,6	125,2	№120	
				2 блюдо	Котлета мясная(из говядины)	120	20,71	28,63	21,26	420,53	№416	
		Рис	200	5,16	6,96	55,74	292,05	№465				
		гарнир	200	0,26	0	15,04	57,19	№627				
		напиток	Чай сладкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8				
		хлеб	Хлеб ржаной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528			
			Соус красный основной	830	35,85	43,84	115,69	975,48				
			<i>итого</i>	1530	92	87,21	221,83	2019,52				
2	4	<b>Итого за день:</b>										

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны	200	7,16	5,69	51,2	272	№469		
				Ежки мясные	110	15,27	21,93	16,43	319,79	№423		
				Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642		
			гор.напиток		30	2,28	0,24	14,76	70,2			
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,3	10,3	47			
			фрукты	Фрукт	60	0,4	0	1,4	8			
				Овоши (нарезка)	700	29,28	32,06	119,87	859,71			
				<i>итого</i>								
				закуска								
				1 блюдо	Суп гороховый	250	12,02	7,9	22,21	202,59	№138	
	2 блюдо	Котлета куриная	120	19,8	15,96	17,4	309,6	№460				
	гарнир	Картофельное пюре	200	4,32	6,21	32,16	205,6	№472				
	напиток	Напиток из шиповника	200	0,8	0	31,96	125,4	№773				
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8					
		Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528				
		<i>итого</i>		830	39,61	31,62	117,78	923,7				
				1530	68,89	63,68	237,65	1783,41				
2	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1439</b>	<b>65,426</b>	<b>60,288</b>	<b>219,452</b>	<b>1634,21</b>			
		<b>Среднее значение за период:</b>										