

Согласовано: председатель

Родительского комитета

 Воронов К.Г.

Медсестра

 Черенкова Г.М.

Утверждено: _____

Директор МОУ Мышкинской СОШ

 Е.В. Яковлева

«  2024г.

Примерное десятидневное меню (завтрак, обед) МОУ Мышкинская СОШ 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры			
1	1	Завтрак	гор.блюд	Каша молочная с маслом (рисовая)	150/5	5,83	6,86	35,38	217,71	таб.4 стр.149			
					20	4,68	6	0	74,2	№23			
					200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642			
					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		
						Овоши (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
					<i>итого</i>		565	17,36	17,3	87,62	559,83		
					закуска								
					1	1	Обед						
1	1	Обед	1 блюдо	Рассольник со сметаной	220	7,58	6,79	17,67	158,04	№129			
					2 блюдо	Котлета мясная(из говядины)	100	17,26	23,86	17,72	350,44	№416	
					гарнир	Картофельное пюре	150	3,26	4,65	26,37	154,2	№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>		730	31,25	36,85	109,35	872,09		
					<i>итого за день:</i>		1295	48,61	54,15	196,97	1431,92		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны	150	5,3	4,2	38	204	№469	
				Биточки куриные	90	17	19,34	47,02	264,34	№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							
				Дйдо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	№324	
				Овоши (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
				<i>итого</i>	570	33,85	32,28	127,26	752,06		
				закуска							
				1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	220	10,67	11,94	15,15	207,12	№148
	2 блюдо	Котлета куриная	100	16,5	13,3	14,5	258	№460			
	гарнир	Рис	150	3,87	5,22	41,8	219,04	№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				
		Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528			
		<i>итого</i>	730	33,97	32,01	100,54	821,86				
1	2	Итого за день:			1300	67,82	64,29	227,8	1573,92		

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 (пшениная)	150/5	7,91	7,65	35,41	233,66	таб.4 стр.149			
					20	4,68	6	0	74,2	№23			
					200	2,51	2,75	22,53	121,64	№762			
					гор. напиток	Кофейный 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		
						Овощи (нарезка)	565	18,18	16,94	84,4	554,64		
						<i>итого</i>							
					закуска								
					1	3	Обед						
1	3			Блюда	220	7,08	6,48	13,03	138,14	№110			
					1 блюдо	Борщ со сметаной	100	14,84	17,08	17,32	279,54	№324	
					2 блюдо	Котлета рыбная	150	3,26	4,65	26,37	154,2	№472	
					гарнир	Картофельное пюре	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528	
						Соус красный основной	200	0,48	0	33,54	128,9	№588	
					напиток	Компот из сухофруктов	30	2,4	0,45	12,03	61,8		
					хлеб	Хлеб ржаной	730	28,33	29,76	104,31	781,29		
	<i>итого</i>												
1	3	Итого за день:			1295	46,51	46,7	188,71	1335,93				

Неделя	День недели	Принем пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	200/30	34,95	25,13	46,52	554,62	№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			
				Овоши (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8			
					590	39,52	29,33	84	752,34			
				<i>итого</i>								
			закуска									
			1 блюдо	Суп рыбный	220	6,47	2,16	16,74	108,22	№131		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	16,26	16,66	32,21	347,5	№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					
			700	25,39	19,27	76,02	574,71					
		<i>итого</i>		1290	64,91	48,6	160,02	1327,05				
1	4	Итого за день:										

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны с сыром	150	8,55	9,3	34,05	261	№ 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								
				Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	№324	
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
				<i>итого</i>	480	20,1	18,04	76,29	544,72		
				закуска							
				1 блюдо	Щи со сметаной	220	7,05	6,7	9,6	125,2	№120
				2 блюдо	Плов с мясом	250	20,48	17,48	55,78	448,48	№403
		гарнир									
		напиток	Напиток из шиповника	200	0,8	0	31,96	125,4	№773		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8			
		<i>итого</i>		700	30,73	24,63	109,37	760,88			
1	5	Итого за день:			1180	50,83	42,67	185,66	1305,6		

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)	150/5	5,46	4,86	26,53	171,66	таб.4 стр.149			
					20	4,68	6	0	74,2	№23			
					200	2,51	2,75	22,53	121,64	№762			
					гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,28	0,24	14,76	70,2		
					хлеб	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,3	10,3	47		
					фрукты	Фрукт	100	0,4	0	1,4	8		
						Овощи (нарезка)	60	0,4	0				
						<i>итого</i>	565	15,73	14,15	75,52	492,7		
						закуска							
						1 блюдо	Суп рыбный	220	6,47	2,16	16,74	108,22	№131
	2 блюдо	Гуляш (из говядины)	100	12,67	11,87	4,28	173,61	№401					
	гарнир	Макаронны	150	5,3	4,2	38	204	№469					
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	№588					
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8						
		<i>итого</i>	700	26,03	18,67	100,27	652,23						
2	1	Итого за день:				1265	41,76	32,82	175,79	1144,93			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны с сыром	150	8,55	9,3	34,05	261	№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								
				Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	№324	
				Овоци (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
				<i>итого</i>	480	20,1	18,04	76,29	544,72		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	220	7,08	6,48	13,03	138,14	№110	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	14,84	17,08	17,32	279,54	№324	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,26	4,65	26,37	154,2	№472	
				Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	№588	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8				
		<i>итого</i>		730	28,33	29,76	104,31	781,29			
2	2	Итого за день:			1210	48,43	47,8	180,6	1326,01		

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")	200/5	5,72	5,79	33,33	200,12	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	20	4,68	6	0	74,2	№23	
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8		
				<i>итого</i>	615	13,94	12,33	90,12	456,71		
			закуска								
			1 блюдо	Суп куриный с клецками	220	3,96	4,4	16,94	143	№131/3	
			2 блюдо	Котлета куриная	100	16,5	13,3	14,5	258	№460	
гарнир	Греча	150	7,7	5,3	41,3	234,5	№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>										
				730	31,31	24,55	120,33	844,91			
				1345	45,25	36,88	210,45	1301,62			
2	3	Итого за день:									

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
2	4	Завтрак	гор.блюд	Запеканка творожная	200/30	34,95	25,13	46,52	554,62	№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	№23		
				Сыр	20	4,68	6	0	74,2	8		
				Овощи (нарезка)	60	0,4	0	1,4	8			
					640	45,22	34,42	95,51	875,66			
				<i>итого</i>								
				закуска								
				1 блюдо	Щи со сметаной	220	7,05	6,7	9,6	125,2	№120	
	2 блюдо	Котлета мясная(из говядины)	100	17,26	23,86	17,72	350,44	№416				
	гарнир	Рис	150	3,87	5,22	41,8	219,04	№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					
		Соус красный основной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528				
		<i>итого</i>		730	31,11	37,33	98,21	832,38				
2	4	Итого за день:			1370	76,33	71,75	193,72	1708,04			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны	150	5,3	4,2	38	204	№469	
				Ежки мясные	90	12,49	17,94	13,44	261,64	№423	
				Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	142,72	№642	
				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	24,64	26,58	103,68	733,56		
				закуска							
				1 блюдо	220	10,58	6,95	19,54	178,28	№138	
				2 блюдо	100	16,5	13,3	14,5	258	№460	
		Обед		Котлета куриная	150	3,26	4,65	26,37	154,2	№472	
				Картофельное пюре	200	0,8	0	31,96	125,4	№773	
				Напиток из пшопника	30	2,4	0,45	12,03	61,8		
				Хлеб ржаной	30	0,27	1,1	2,02	18,71	№528	
				Соус красный основной	730	33,81	26,45	106,42	796,39		
			<i>итого</i>	1360	58,45	53,03	210,1	1529,95			
2	5	Итого за день:		1296	54,89	49,869	192,982	1398,5			
Среднее значение за период:											