|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День1 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 250/10 | 7,8 | 7,63 | 24,63 | 198,3 | 277 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 33 |
| Компот из с/ф | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 348 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **525** | **18,52** | **13,17** | **65,64** | **517,3** |  |
| Обед   | Рассольник  | 300 | 1,02 | 1,92 | 5,86 | 43,66 | 96 |
| Макароны отварные | 180/10 | 15,79 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 309 |
| Гуляш из курицы | 100 | 16,48 | 2,56 | 2,64 | 99,76 | 259 |
| Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 122 |
| Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,86 | 15,12 | 2,85 | 151,88 | 21 |
|  Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **945** | **44,85** | **38,33** | **137,07** | **1259,52** |  |
| **Итого за день**  | **1470** | **63,37** | **51,5** | **202,71** | **1776,82** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День2 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Суп молочный вермишелевый  | 250 | 5 | 3,725 | 30,325 | 167,05 | 120 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 7 |
| Какао | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **525** | **30,82** | **11,185** | **139,395** | **819,02** |  |
| Обед   | Щи из свежей капусты | 300 | 14,29 | 13,12 | 19,31 | 253,12 | 88 |
| Рыба, тушёная в овощах  | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 229 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,48 | 17,53 | 90 | 537,25 | 304 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | 187,24 | 49 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
|  Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
|  **Итого**  | **967** | **51,94** | **43,49** | **154,83** | **1398,89** |  |
| **Итого за день**  | **1492** | **82,76** | **54,675** | **294,225** | **2217,91** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День3 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250/10 | 10,3 | 13,28 | 51,48 | 367,28 | 187 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 1 |
| Чай с лимоном  | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **557** | **28,48** | **26,62** | **127.44** | **919,13** |  |
| Обед   | Суп гороховый | 300 | 6,03 | 0,5 | 16,3 | 89,76 | 102 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 11,64 | 3,06 | 1,26 | 309,42 | 296 |
| Котлета  | 100 | 14,20 | 11,4 | 13,0 | 214 | 210 |
| Напиток апельсиновый  | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 | 436 |
| Салат «Овощной» | 100 | 6 | 13,2 | 5,8 | 103 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **965** | **48,87** | **30,06** | **76,77** | **1152,18** |  |
| **Итого за день**  | **1522** | **77,35** | **56,58** | **204,21** | **2071,31** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День4 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 250/10 | 7,8 | 7,63 | 24,63 | 198,3 | 277 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 129 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **485** | **19,66** | **16,09** | **43,14** | **365,18** |  |
| Обед   | Борщ  | 300 | 0,9 | 0,06 | 6,36 | 28,3 | 82 |
| Макароны отварные | 180/10 | 15,79 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 309 |
| Тефтели | 100 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 | 107 |
| Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 122 |
| Салат из помидоров  | 100 | 0,9 | 1,5 | 4,1 | 36 | 61 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **945** | **41,37** | **41,96** | **152,76** | **1342,69** |  |
| **Итого за день**  | **1430** | **61,03** | **58,05** | **195,90** | **1707,87** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День5 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша овсяная из «Геркулеса» | 250/20 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 | 174 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 33 |
| Напиток апельсиновый  | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 | 436 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **535** | **19,7** | **17,6** | **84,01** | **648** |  |
| Обед   | Суп картофельный  | 300 | 2,52 | 2,58 | 19,89 | 108 | 99 |
| Фрикадельки  | 25 | 5,05 | 4,52 | 0,68 | 63,43 | 105 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,48 | 17,53 | 90 | 537,25 | 304 |
| Курица запеченная | 100 | 28,4 | 1,8 | 0,5 | 131,9 | 56 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Винегрет | 100 | 1,3 | 1 | 11,3 | 131,7 | 20 |
|  Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **992** | **58,75** | **29,33** | **139,42** | **1310,78** |  |
| **Итого за день**  | **1527** | **78,45** | **46,93** | **223,43** | **1958,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День6 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша рисовая молочная | 250/20 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | 173 |
| Чай с лимоном  | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **567** | **30,1** | **14,2** | **140,25** | **862,99** |  |
| Обед   | Суп фасолевый  | 300 | 6,04 | 0,48 | 16,3 | 89,76 | 102 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 11,64 | 3,06 | 1,26 | 309,42 | 296 |
| Тефтели | 100 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 | 107 |
| Компот из с/ф | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 348 |
| Салат из свежих огурцов  | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 41 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **965** | **43,74** | **33,44** | **78,43** | **1217,65** |  |
| **Итого за день**  | **1532** | **73,84** | **47,64** | **218,68** | **2080,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День7 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Макароны с сыром  | 210/40 | 24,83 | 17 | 106,08 | 653,38 | 207 |
| Бутерброд с маслом  | 40/10 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 9(а) |
| Какао  | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **525** | **48,43** | **36,1** | **205,26** | **1364,21** |  |
| Обед   | Рассольник  | 300 | 1,02 | 1,92 | 5,86 | 43,66 | 96 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,48 | 17,53 | 90 | 537,25 | 304 |
| Котлета рыбная | 100 | 13,5 | 3,43 | 10,3 | 126 | 143 |
| Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 122 |
| Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | 187,24 | 49 |
|  Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **945** | **43,99** | **31,58** | **152,34** | **1252,65** |  |
| **Итого за день**  | **1470** | **92,42** | **67,68** | **357,6** | **2616,86** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День8 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 250/10 | 7,8 | 7,63 | 24,63 | 198,3 | 277 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 7 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **535** | **35,66** | **17,09** | **113,14** | **700,67** |  |
| Обед   | Щи из свежей капусты | 300 | 14,3 | 13,1 | 19,31 | 253,12 | 88 |
| Макароны отварные | 180/10 | 15,79 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 309 |
| Гуляш из курицы | 100 | 16,48 | 2,56 | 2,64 | 99,76 | 259 |
| Напиток апельсиновый  | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 | 436 |
| Винегрет | 100 | 1,3 | 1 | 11,3 | 131,7 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **645** | **58,87** | **35,39** | **177,93** | **1526,3** |  |
| **Итого за день**  | **1480** | **94,53** | **52,48** | **291,07** | **2226,97** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День9 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250/10/10 | 5 | 3,7 | 30,33 | 167,05 | 781 |
| Бутерброд с маслом  | 40/10 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 9(а) |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **567** | **23,18** | **17,04** | **106,29** | **718,9** |  |
| Обед   | Суп гороховый | 300 | 6,04 | 0,5 | 16,3 | 89,76 | 102 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 11,64 | 3,06 | 1,26 | 309,42 | 508 |
| Тефтели | 100 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 | 107 |
| Компот из с/ф | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 348 |
| Салат из свеклы и яблок  | 100 | 1,29 | 7,12 | 8,16 | 102,6 | 415 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **965** | **44,27** | **34,49** | **84,21** | **1252,95** |  |
| **Итого за день**  | **1532** | **67,45** | **51,53** | **190,5** | **1971,85** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День10 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша молочная «Дружба» | 250/10 | 10,3 | 13,28 | 51,48 | 367,28 | 187 |
| Какао  | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **485** | **20,12** | **19,74** | **90,55** | **683,76** |  |
| Обед   | Суп картофельный | 300 | 11,22 | 5,814 | 17,58 | 190,08 | 772 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,48 | 17,53 | 90 | 537,25 | 304 |
| Котлета  | 100 | 14,20 | 11,4 | 13,0 | 214 | 210 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Салат из капусты  | 100 | 2,6 | 5,0 | 3,1 | 69 | 350 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |  |
| Витамин С | 70мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **967** | **49,5** | **41,644** | **140,73** | **1348,83** |  |
| **Итого за день**  | **1452** | **69,62** | **61,384** | **231,28** | **2032,59** |  |

«Утверждаю»

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Антипова А.В./

**МКОУ «Новоалександровская СОШ»**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**на десять дней**

**2024-2025 учебный год**

**для детей старше 11 лет**