|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День1 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 200/10 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 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**  | **475** | **16,96** | **11,64** | **60,71** | **477,64** |  |
| Обед   | Рассольник  | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,875 | 36,375 | 96 |
| Макароны отварные | 180/10 | 15,786 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **895** | **44,676** | **38,01** | **136,085** | **1252,235** |  |
| **Итого за день**  | **1370** | **48.776** | **49,65** | **196,795** | **1729,875** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День2 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Суп молочный вермишелевый  | 200 | 4 | 2,98 | 24,26 | 133,64 | 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**  | **475** | **29,82** | **10,44** | **133,33** | **785,61** |  |
| Обед   | Щи из свежей капусты | 250 | 11,91 | 10,93 | 16,09 | 210,93 | 88 |
| Рыба, тушёная в овощах  | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 229 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,476 | 17,532 | 90 | 537,246 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
|  **Итого**  | **917** | **49,556** | **41,302** | **151,61** | **1356,696** |  |
| **Итого за день**  | **1392** | **79,376** | **51,742** | **284,94** | **2142,306** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День3 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200/10 | 8,24 | 10,62 | 41,18 | 293,82 | 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**  | **507** | **26,42** | **23,96** | **117,14** | **845,67** |  |
| Обед   | Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **915** | **47,865** | **29,96** | **74,045** | **1137,22** |  |
| **Итого за день**  | **1422** | **74,285** | **53,92** | **191,185** | **1982,89** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День4 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 200/10 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 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**  | **435** | **18,1** | **14,56** | **38,21** | **325,52** |  |
| Обед   | Борщ  | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 23,575 | 82 |
| Макароны отварные  | 200/10 | 17,54 | 18,7 | 115,86 | 673,02 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **915** | **42,97** | **43,82** | **163,29** | **1405,265** |  |
| **Итого за день**  | **1350** | **61,07** | **58,38** | **201,5** | **1730,785** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День5 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша овсяная из «Геркулеса» | 200/20 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 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**  | **485** | **17,66** | **15,14** | **75,11** | **582** |  |
| Обед   | Суп картофельный  | 250 | 2,1 | 2,15 | 16,575 | 90 | 99 |
| Фрикадельки  | 25 | 5,05 | 4,52 | 0,675 | 63,43 | 105 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,476 | 17,53 | 90,00 | 537,47 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **942** | **58,326** | **28,9** | **136,1** | **1293** |  |
| **Итого за день**  | **1427** | **75,986** | **44,04** | **211,21** | **1875** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День6 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша рисовая молочная | 200/20 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 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**  | **517** | **28,16** | **11,7** | **129,37** | **788,99** |  |
| Обед   | Суп фасолевый  | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **915** | **42,725** | **33,36** | **75,705** | **1202,69** |  |
| **Итого за день**  | **1432** | **70,885** | **45,06** | **205,075** | **1991,68** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День7 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Макароны с сыром  | 160/40 | 19,856 | 13,6 | 84,86 | 522,7 | 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**  | **475** | **43,456** | **32,7** | **184,04** | **1233,53** |  |
| Обед   | Рассольник  | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,875 | 36,375 | 96 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,476 | 17,532 | 90 | 537,246 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **895** | **43,816** | **31,262** | **151,355** | **1245,361** |  |
| **Итого за день**  | **1370** | **87,272** | **63,962** | **335,395** | **2478,891** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День8 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 200/10 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 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**  | **485** | **34,1** | **15,56** | **108,21** | **661,01** |  |
| Обед   | Щи из свежей капусты | 250 | 11,91 | 10,93 | 16,09 | 210,93 | 88 |
| Макароны отварные  | 200/10 | 17,54 | 18,7 | 115,86 | 673,02 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **915** | **58,23** | **35,09** | **186,3** | **1551,41** |  |
| **Итого за день**  | **1400** | **92,33** | **50,65** | **294,51** | **2212,42** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День9 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/10/10 | 4 | 2,96 | 24,26 | 133,64 | 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**  | **517** | **22,18** | **16,3** | **100,22** | **685,49** |  |
| Обед   | Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **915** | **43,255** | **34,39** | **81,485** | **1237,99** |  |
| **Итого за день**  | **1432** | **65,435** | **50,69** | **181,705** | **1923,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День10 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша молочная «Дружба» | 200/10 | 8,24 | 10,62 | 41,18 | 293,82 | 187 |
| Какао  | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| **Итого**  | **435** | **18,06** | **17,08** | **80,25** | **610,3** |  |
| Обед   | Суп картофельный  | 250 | 9,35 | 4,875 | 14,65 | 158,4 | 772 |
| Рис отварной | 180/10 | 10,476 | 17,532 | 90 | 537,246 | 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 | 60мг |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | **917** | **47,625** | **40,707** | **137,8** | **1317,146** |  |
| **Итого за день**  | **1352** | **65,685** | **57,787** | **218,05** | **1927,446** |  |

 «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 7- 11 лет**