|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День1 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал | Номер рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 250/10 | 7,8 | 7,625 | 24,625 | 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** | **13,165** | **65,635** | **517,3** |  |
| 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 из концентрата  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 122 |
| Салат из помидоров и огурцов | 60 | 0,516 | 9,072 | 1,71 | 91,13 | 21 |
|  Хлеб пшеничный | 25 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |  |
| Хлеб ржаной  | 30 | 3,96 | 0,72 | 0,72 | 108,6 |  |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **855** | **41,692** | **31,482** | **134,465** | **1119,085** |  |
| Полдник  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 912 |
| Чай  | 200/15 | 0,1 | 0 | 6,98 | 26,98 | 136 |
| Печенье | 100 | 5,6 | 15,36 | 54,96 | 110,1 |  |
| **итого** | **415** | **6,1** | **15,76** | **71,74** | **184,08** |  |
| **Итого за день**  | **1795** | **66,312** | **60,407** | **271,84** | **1820,465** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 10,48 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **917** | **49,56** | **41,3** | **151,61** | **1356,7** |  |
| Полдник | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 122 |
| Банан | 100 | 0,5 | 105 | 2,1 | 96 | 912 |
| Бутерброд с маслом  | 40/10 | 4,064 | 17,216 | 0,88 | 258,2 | 9(а) |
| **итого** | **350** | **4,564** | **122,216** | **22,58** | **434,2** |  |
| **Итого за день**  | **1792** | **84,944** | **174,701** | **313,585** | **2609,92** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **915** | **47,865** | **29,96** | **74,045** | **1137,22** |  |
| Полдник | Компот из сухофруктов  | 200 | 8,38 | 1,08 | 154,18 | 642,74 | 348 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 136 |
| печенье | 100 | 5,6 | 15,36 | 54,96 | 110,1 |  |
| **итого** | **400** | 14,38 | 16,84 | 218,94 | 799,84 |  |
| **Итого за день**  | **1872** | **90,725** | **73,42** | **420,425** | **2856,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 23,575 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **895** | **41,22** | **41,95** | **151,7** | **1337,965** |  |
| Полдник | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 915 |
| Чай  | 200/15 | 0,1 | 0 | 6,98 | 26,98 | 136 |
| Бутерброд с маслом  | 80 | 4,064 | 17,216 | 0,88 | 258,2 | 9(а) |
| **итого** | **395** | **4,364** | **18,016** | **15,36** | **323,18** |  |
| **Итого за день**  | **1775** | **65,244** | **76,056** | **210,2** | **2026,325** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250 | 11,91 | 10,93 | 16,09 | 210,93 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **895** | **56,48** | **33,22** | **174,71** | **1484,11** |  |
| Полдник | Банан | 100 | 0,5 | 105 | 2,1 | 96 | 912 |
| Чай  | 200/15 | 0,1 | 0 | 6,98 | 26,98 | 136 |
| Бутерброд с маслом  | 80 | 4,06 | 17,22 | 0,88 | 258,2 | 9(а) |
| **итого** | **395** | **4,66** | **122,22** | **9,96** | **381,18** |  |
| **Итого за день**  | **1825** | **96,8** | **172,53** | **297,81** | **2565,96** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **915** | **43,26** | **34,39** | **81,49** | **1237,99** |  |
| Полдник | Чай  | 200/15 | 0,1 | 0 | 6,98 | 26,98 | 136 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 912 |
| Печенье | 100 | 5,6 | 15,36 | 54,96 | 110,1 |  |
| **итого** | **415** | **6,1** | **15,76** | **71,74** | **184,08** |  |
| **Итого за день**  | **1897** | **72,54** | **67,19** | **259,52** | **2140,97** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 250 | 2,1 | 2,15 | 16,58 | 90 | 99 |
| 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **917** | **40,38** | **37,98** | **139,73** | **1248,75** |  |
| Полдник | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 915 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 8,38 | 1,08 | 154,18 | 642,74 | 348 |
| Бутерброд с маслом  | 40/10 | 4,06 | 17,22 | 0,88 | 258,2 | 9(а) |
| **итого** | **350** | **12,64** | **19,1** | **162,56** | **938,94** |  |
| **Итого за день**  | **1752** | **73,14** | **76,82** | **392,84** | **2871,45** |  |

 «Утверждаю»

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Антипова А.В./

**МКОУ «Новоалександровская СОШ»**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**на десять дней**

**(меню составлено при помощи программного центра «Помощь образованию»**

**и новых СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

**2024-2025 учебный год**

**детский сад**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 250 | 2,1 | 2,15 | 16,58 | 90 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **942** | **58,33** | **28,9** | **136,11** | **1292,78** |  |
| Полдник | Компот из сухофруктов  | 200 | 8,38 | 1,08 | 154,18 | 642,74 | 348 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 912 |
| Печенье | 100 | 5,6 | 15,36 | 54,96 | 110,1 |  |
| **итого** | **400** | **14,38** | **16,84** | **218,94** | **799,84** |  |
| **Итого за день**  | **1877** | **92,41** | **63,34** | **439,06** | **2740,62** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 50 | 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  | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **915** | **42,73** | **33,36** | **75,71** | **1202,69** |  |
| Полдник | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 915 |
| Чай  | 200/15 | 0,1 | 0 | 6,98 | 26,98 | 136 |
| Бутерброд с маслом  | 40/10 | 4,06 | 17,22 | 0,88 | 258,2 | 9(а) |
| **итого** | **365** | **4,36** | **18,02** | **15,36** | **323,18** |  |
| **Итого за день**  | **1847** | **77,19** | **65,58** | **231,32** | **2388,86** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,88 | 36,38 | 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 | 50мг |  |  |  |  |  |
| **итого** | **895** | **43,82** | **31,26** | **151,36** | **1245,37** |  |
| Полдник | Компот из сухофруктов  | 200 | 8,38 | 1,08 | 154,18 | 642,74 | 348 |
| Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 136 |
| Печенье | 100 | 5,6 | 15,36 | 54,96 | 110,1 |  |
| **итого** | **400** | **14,38** | **16,84** | **218,94** | **799,84** |  |
| **Итого за день**  | **1820** | **106,63** | **84,2** | **575,56** | **3409,42** |  |