**МКОУ «Новоалександровская СОШ»**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд не десять дней (2022-2023 учебный год)**

**Для детей старше 11 лет**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День1 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша манная | 250 | 7,8 | 7,63 | 24,63 | 198,3 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| Компот из с/ф | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **18,52** | **13,17** | **65,64** | **517,3** |
| Обед   | Рассольник  | 300 | 1,02 | 1,92 | 5,86 | 43,66 |
| Макароны отварные | 180 | 15,79 | 16,83 | 104,27 | 605,72 |
| Сосиски отварные | 100 | 17,38 | 45,68 | 3,6 | 494,3 |
| Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,86 | 15,12 | 2,85 | 151,88 |
|  Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **45,75** | **81,45** | **138,03** | **1654,06** |
| **Итого за день**  |  | **64,27** | **94,62** | **203,67** | **2171,36** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День2 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Омлет натуральный | 250 | 25,28 | 41,71 | 3,93 | 490,8 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 |
| Какао | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **51,1** | **49,17** | **113** | **1142,77** |
| Обед   | Щи из свежей капусты | 300 | 14,29 | 13,12 | 19,31 | 253,12 |
| Рыба, тушёная в овощах  | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 |
| Рис отварной | 180 | 10,48 | 17,53 | 90 | 537,25 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | 187,24 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
|  Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
|  **Итого**  |  | **51,94** | **43,49** | **154,83** | **1398,89** |
| **Итого за день**  |  | **103,04** | **92,66** | **267,83** | **2541,66** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День3 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250 | 10,3 | 13,28 | 51,48 | 367,28 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **28,48** | **26,62** | **127.44** | **919,13** |
| Обед   | Суп гороховый | 300 | 6,03 | 0,5 | 16,3 | 89,76 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,21 | 30,07 | 6,82 | 313,24 |
| Котлета  | 100 | 14,20 | 11,4 | 13,0 | 214 |
| Напиток апельсиновый  | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 |
| Салат «Овощной» | 100 | 6 | 13,2 | 5,8 | 103 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **41,44** | **57,07** | **82,33** | **1156** |
| **Итого за день**  |  | **69,92** | **83,69** | **209,77** | **2075,13** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День4 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Оладьи со сгущённым молоком | 250 | 16 | 16,38 | 95,38 | 592,5 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **27,86** | **24,84** | **113,89** | **759,38** |
| Обед   | Борщ  | 300 | 0,9 | 0,06 | 6,36 | 28,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,64 | 3,06 | 1,26 | 309,42 |
| Тефтели | 100 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 |
| Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Салат из помидоров  | 100 | 0,9 | 1,5 | 4,1 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **37,22** | **28,19** | **49,75** | **1046,39** |
| **Итого за день**  |  | **65,08** | **53,03** | **163,64** | **1805,77** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День5 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша овсяная из «Геркулеса» | 250 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| Напиток апельсиновый  | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **19,7** | **17,6** | **84,01** | **648** |
| Обед   | Суп картофельный  | 300 | 2,52 | 2,58 | 19,89 | 108 |
| Фрикадельки  | 50 | 5,05 | 4,52 | 0,68 | 63,43 |
| Макароны отварные | 180 | 15,79 | 16,83 | 104,27 | 605,72 |
| Курица запеченная | 100 | 28,4 | 1,8 | 0,5 | 131,9 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Винегрет | 100 | 1,3 | 1 | 11,3 | 131,7 |
|  Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **123,46** | **28,63** | **153,69** | **1379,25** |
| **Итого за день**  |  | **143,16** | **46,23** | **237,7** | **2027,25** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День6 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша рисовая молочная | 250 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **30,1** | **14,2** | **140,25** | **862,99** |
| Обед   | Суп фасолевый  | 300 | 6,04 | 0,48 | 16,3 | 89,76 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,21 | 30,07 | 6,82 | 313,24 |
| Тефтели | 100 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 |
| Компот из с/ф | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 |
| Салат из свежих огурцов  | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **36,31** | **60,45** | **83,99** | **1221,47** |
| **Итого за день**  |  | **66,41** | **74,65** | **224,24** | **2084,46** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День7 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Макароны с сыром  | 250 | 24,83 | 17 | 106,08 | 653,38 |
| Бутерброд с маслом  | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |
| Какао  | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **48,43** | **36,1** | **205,26** | **1364,21** |
| Обед   | Рассольник  | 300 | 1,02 | 1,92 | 5,86 | 43,66 |
| Рис отварной | 180 | 10,48 | 17,53 | 90 | 537,25 |
| Котлета рыбная | 100 | 13,5 | 3,43 | 10,3 | 126 |
| Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | 187,24 |
|  Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **43,99** | **31,58** | **152,34** | **1252,65** |
| **Итого за день**  |  | **92,42** | **67,68** | **357,6** | **2616,86** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День8 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Омлет натуральный | 250 | 25,28 | 41,71 | 3,9 | 490,8 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 16 | 1,0 | 70,0 | 335,49 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **53,14** | **51,17** | **92,41** | **993,17** |
| Обед   | Щи из свежей капусты | 300 | 14,3 | 13,1 | 19,31 | 253,12 |
| Макароны отварные | 180 | 15,79 | 16,83 | 104,27 | 605,72 |
| Сосиски отварные | 100 | 17,38 | 45,68 | 3,6 | 494,3 |
| Напиток апельсиновый  | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 |
| Винегрет | 100 | 1,3 | 1 | 11,3 | 131,7 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **59,77** | **78,51** | **178,89** | **1920,84** |
| **Итого за день**  |  | **112,91** | **129,68** | **271,3** | **2914,01** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День9 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5 | 3,7 | 30,33 | 167,05 |
| Бутерброд с маслом  | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **23,18** | **17,04** | **106,29** | **718,9** |
| Обед   | Суп гороховый | 300 | 6,04 | 0,5 | 16,3 | 89,76 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,64 | 3,06 | 1,26 | 309,42 |
| Печень тушёная в соусе | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 |
| Компот из с/ф | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 |
| Салат из свеклы и яблок  | 100 | 1,29 | 7,12 | 8,16 | 102,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **42,62** | **28,57** | **70,14** | **1135,78** |
| **Итого за день**  |  | **65,8** | **45,61** | **176,43** | **1854,68** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День10 | Наименование блюда | выход |  Питательные вещества | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Оладьи со сгущённым молоком | 250 | 16 | 16,38 | 95,38 | 592,5 |
| Какао  | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого**  |  | **25,82** | **22,84** | **134,45** | **908,98** |
| Обед   | Суп-лапша  | 300 | 2,98 | 4,69 | 18,72 | 128,16 |
| Пюре картофельное | 180 | 4,21 | 30,07 | 6,82 | 313,24 |
| Котлета  | 100 | 14,20 | 11,4 | 13,0 | 214 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Салат из капусты  | 100 | 2,6 | 5,0 | 3,1 | 69 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| Хлеб ржаной  | 100 | 6,6 | 1,2 | 1,2 | 181 |
| Витамин С | 50мг |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **34,99** | **53,06** | **58,69** | **1062,9** |
| **Итого за день**  |  | **60,81** | **75,9** | **193,14** | **1971,88** |