**МКОУ «Новоалександровская СОШ»**

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

**Для детей 7-11 лет**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  1 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 |
| 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** |  | **16,96** | **11,64** | **60,71** | **477,64** |
| Обед | Рассольник | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,875 | 36,375 |
| Макароны отварные | 180 | 15,786 | 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** |  | **45,58** | **81,13** | **137,045** | **1646,775** |
| **Итого за день** | |  | **62,54** | **92,77** | **197,755** | **2124,415** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  2 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200 | 20,22 | 33,37 | 3,14 | 392,64 |
| 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** |  | **46,04** | **40,83** | **112,21** | **1044,61** |
| Обед | Щи из свежей капусты | 250 | 11,91 | 10,93 | 16,09 | 210,93 |
| Рыба, тушёная в овощах | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 |
| Рис отварной | 180 | 10,476 | 17,532 | 90 | 537,246 |
| 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** |  | **49,556** | **41,302** | **151,61** | **1356,696** |
| **Итого за день** | |  | **95,596** | **82,132** | **263,82** | **2401,306** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  3 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200 | 8,24 | 10,62 | 41,18 | 293,82 |
| 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** |  | **26,42** | **23,96** | **117,14** | **845,67** |
| Обед | Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 |
| 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** |  | **40,435** | **56,97** | **79,605** | **1141,04** |
| **Итого за день** | |  | **66,855** | **80,93** | **196,745** | **1986,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  4 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Оладьи со сгущённым молоком | 200 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 |
| 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** |  | **24,66** | **21,56** | **94,81** | **640,88** |
| Обед | Борщ | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 23,575 |
| 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** |  | **37,07** | **28,18** | **48,69** | **1041,665** |
| **Итого за день** | |  | **61,73** | **49,74** | **143,5** | **1682,545** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  5 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша овсяная из «Геркулеса» | 200 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 |
| 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** |  | **17,66** | **15,14** | **75,11** | **582** |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,1 | 2,15 | 16,575 | 90 |
| Фрикадельки | 50 | 5,05 | 4,52 | 0,675 | 63,43 |
| Макароны отварные | 180 | 15,786 | 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** |  | **63,636** | **28,2** | **150,37** | **1361,25** |
| **Итого за день** | |  | **81,296** | **43,34** | **225,48** | **1943,25** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  6 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 |
| 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** |  | **28,16** | **11,7** | **129,37** | **788,99** |
| Обед | Суп фасолевый | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 |
| 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** |  | **35,295** | **60,37** | **81,265** | **1206,51** |
| **Итого за день** | |  | **63,455** | **72,07** | **210,635** | **1995,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  7 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Макароны с сыром | 200 | 19,856 | 13,6 | 84,86 | 522,7 |
| 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** |  | **43,456** | **32,7** | **184,04** | **1233,53** |
| Обед | Рассольник | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,875 | 36,375 |
| Рис отварной | 180 | 10,476 | 17,532 | 90 | 537,246 |
| 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** |  | **43,816** | **31,262** | **151,355** | **1245,361** |
| **Итого за день** | |  | **87,272** | **63,962** | **335,395** | **2478,891** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  8 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200 | 20,22 | 33,37 | 3,14 | 392,64 |
| 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** |  | **48,08** | **42,83** | **91,65** | **895,01** |
| Обед | Щи из свежей капусты | 250 | 11,91 | 10,93 | 16,09 | 210,93 |
| Макароны отварные | 180 | 15,786 | 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** |  | **57,376** | **76,34** | **175,67** | **1878,65** |
| **Итого за день** | |  | **105,456** | **119,17** | **267,32** | **2773,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  9 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4 | 2,96 | 24,26 | 133,64 |
| 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** |  | **22,18** | **16,3** | **100,22** | **685,49** |
| Обед | Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 |
| 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** |  | **41,605** | **28,47** | **67,415** | **1120,82** |
| **Итого за день** | |  | **63,785** | **44,77** | **167,635** | **1806,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  10 | Наименование блюда | выход | Питательные вещества | | | ккал |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Оладьи со сгущённым молоком | 200 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 |
| Какао | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| **Итого** |  | **22,62** | **19.56** | **115,37** | **790,48** |
| Обед | Суп-лапша | 250 | 2,48 | 3,91 | 15,6 | 106,8 |
| 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** |  | **34,49** | **52,28** | **55,57** | **1041,54** |
| **Итого за день** | |  | **57,11** | **71,84** | **170,94** | **1832,02** |