

Утверждаю:

Директор МКОУ "ООШ" д. Дешовки

Зобова И.Н.



Примерное десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся 1-4 классов 84 руб 86 коп.

МКОУ "ООШ" д. Дешовки возрастная категория 7-11 лет 2024-2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед			Неделя 1 День 1 понедельник					
закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,46	3,65	1,4	40,38	13	
1 блюдо	Суп лапша с куриным мясом	250	7,18	2,94	11,76	102,26	210	
2 блюдо	Печень тушеная / Каша гречневая	90	21,15	11,85	9,3	227,2	341	
		150	6,3	5,4	28,6	187,5	255	
напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1	
	Итого:	810	39,8	25,83	110,57	832,44		
Обед			Неделя 1 день 2 вторник					
закуска	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	19	
1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96	
2 блюдо	Гуляш	90	13,1	15,1	2,6	198,9	260	
Гарнир	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202	
напиток	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	29,1	125	441	
	фрукты сезонные-яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1	
	Итого:	910	31,01	37,63	115,88	935,64		
Обед			Неделя 1 день 3 среда					
закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,7	4,3	5,6	64,1	58	
1 блюдо	Щи на м/к бульоне со сметаной	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88	
2 блюдо	Рыба тушеная с овощами . Картофельным пюре	90/150	3,26	9,62	18,89	181,5	694	
			7,65	1,01	3,18	52,5	244	
напиток	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352	
	фрукты банан	100	1,5	0,5	21	95	368	
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1	
	Итого:	910	23,64	27,51	109,53	811,64		
Обед			Неделя 1 день 4 четверг					
1 блюдо	Суп гороховый с картофелем на м/костном бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102	
2 блюдо	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304	

напиток	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	фрукты сезонные-груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1
	Итого:	820	35,24	28,17	122,3	867,44	
Обед Неделя 1 день 5 пятница							
	Салат из свеклы	60	1,6	4,3	5,2	62,8	52
1 блюдо.	Борщ с фасолью на м/к бульоне со сметаной	250/10	8,16	10,23	14,79	195,04	84
2 блюдо.	Тефтели мясные с соусом	80/80	11,78	12,91	14,9	223	286
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1
	Итого:	840	26,65	29,83	104,5	799,94	
Обед Неделя 2 день 6 понедельник							
закуска	Салат из моркови	60	0,7	4,3	5,6	64,1	58
1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	104
2 блюдо	Мясо тушеное с капустой	220	20,25	21,13	23,11	440,02	262
напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6	648
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1
	Итого:	890	34,29	34,32	94,81	899,82	
Обед Неделя 2 день 7 вторник							
закуска	Салат из зел горошка	60	1,8	3,11	3,78	50,16	
1 блюдо	Борщ на м/к бульоне с картофелем и сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	82
2 блюдо	Жаркое по домашнему	230	7,33	12,3	14,91	284,6	436
напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	29,1	125	441
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1
	Итого:	810	20,18	27,54	86,84	773,1	
Обед Неделя 2 день 8 среда							
закуска	Салат из свеклы отварной	60	1,6	4,3	5,2	62,8	52
1 блюдо	Суп рыбный с рыбными консервами и рисом	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
2 блюдо	Ленивые голубцы	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
напиток	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1
	Итого:	800	31,68	25,44	103,1	770,21	

Обед

Неделя 2 день 9 четверг

1 блюдо	Суп на м/к бульоне с крупой	250/10	5,82	8,53	6,35	127,34	98
2 блюдо	Макаронь отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Мясо кур порц.	80	16,8	10,8	0	165	637
напиток	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	фрукты банан	100	1,5	0,5	21	95	368
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1
	Итого:	850	33,63	27,52	100,6	774,94	

Обед

Неделя 2 день 10 пятница

закуска	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
1 блюдо	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250/10	2	5	14,1	109,75	58
2 блюдо	Котлета мясная	90	14,9	13	12,8	245,1	302
гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,2	41	208,5	342
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
напиток	напиток из шиповника	200	0,5	0,2	29,1	125	441
	хлеб пшеничный	30	1,8	1	12,5	64,3	2
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,9	15	78	1
	Итого:	920	27,28	28,41	139,12	934,23	