



**Основное (организованное) 10 – дневное меню
(завтрак+обед)
на зимний период
для обучающихся 7-11 лет
МАОУ СОШ №1 им.Н.И. Кондратенко
ст.Кущёвской**

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Бутерброд с сыром	30	3,02	8,24	7,50	112,21	3(774)
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55,01	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		560	12,40	22,14	84,07	570,47	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Рагу из свинины	210	21,74	16,17	26,67	420	263
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
			777	32,97	24,74	109,76	860,08
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		1337	45,37	46,88	193,83	1430,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,25	6,84	37,5	23(сб)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15,65	8,24	9,26	163,92	299(583)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,00	55,01	377(774)
			535	23,15	16,63	76,60	526,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Овощи соленные(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,01	7,83	32,32	203,21	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб

	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		917	27,96	21,17	127,28	781,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	51,11	37,80	203,88	1308,84	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,34	3,56	28,86	8(сб)
	Глов из отварной птицы(тушка)	200	13,00	17,00	30,00	302	375(583)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	22,21	24,58	79,30	607,81	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08	24	229(сб)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46	47сб
	Рагу из птицы	180	16,42	21,83	20,74	328,57	376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		717	31,68	34,54	101,60	823,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	53,89	59,12	180,90	1431,61	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,06	0,67	2,71	21,48	47(774)
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68	165,02	294(Мог)
	Соус томатный с овощами	15	0,38	1,04	1,72	16,88	349
	Каша пшеничная вязкая	150	6,27	6,11	27,68	173,87	223(583)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55,01	376(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,10	13,18	74,63	529,51
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52	114(1252)
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	180	13,64	18,09	21,83	304,27	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
Пряники	35	2,07	1,64	26,25	77	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		732	24,13	24,28	128,80	772,96	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	49,23	37,46	203,43	1302,47
День 5						
ЗАВТРАК	Овощи соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,82	14,57	41,68	363,55
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	24,66	15,25	79,73	533,53
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	12,34	13,70	155,42
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88
	Горошек зеленый с яйцами запеченный	150	8,16	11,97	7,36	161,55
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		792	32,40	34,28	92,52	785,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	57,06	49,53	172,25	1319,32
День 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	248,12
	Яйцо вареное(завтрак)	50	5,00	5,75	0,00	68,5
	Сыр порционный (завтрак)	12	2,09	2,65	0,00	33,6
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00	157 б/н
	Хлебо-булочные изделия(батон)	20	1,50	0,58	10,28	52,4
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,00	55,01
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	18,52	23,44	97,34	659,63
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,25	6,84	37,5
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15
	Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,01	7,83	32,32	203,21
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		807	35,38	23,65	129,75	827,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	53,90	47,09	227,09	1486,84
День 7						
ЗАВТРАК	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Рыба припущенная(горбуша)	90	17,04	8,93	3,08	154,52
						77(302)

Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,96	21,15	330(774)
Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	24,58	17,42	69,75	518,9	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,31	1,79	6,19	36,84	4(691)
Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
Кулеш с мясом из крупы	200	17,32	14,72	23,46	274,24	203
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	887	32,33	28,62	113,73	817,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1442	56,91	46,04	183,48	1336,33	

День 8

ЗАВТРАК						
Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	5,62	22,58	147	(сб) 219
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55,01	376(774)
Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	24,28	19,99	81,56	602,24	
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46	47сб
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,82	14,57	41,68	363,55	259(774)
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	917	29,94	24,03	121,54	780,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1442	54,22	44,02	203,10	1383,18	

День 9

ЗАВТРАК						
Салат из кукурузы	60	1,00	1,00	7,00	40	12(788)
Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(б)1252
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,01	7,83	32,32	203,21	(сб) 228
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб

	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	27,59	16,68	80,86	558,37	
ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	12,34	13,70	155,42	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	200	13,00	17,00	30,00	302	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	867	22,24	30,75	111,56	771,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1392	49,83	47,43	192,42	1330,36	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82	280,3	313(691)
	Молоко стуженое с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4	250(таб)
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,75	6,09	11,66	103,95	1(774)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	29,22	30,45	71,03	662,35	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,26	4,57	22,65	7(сб)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69	254(788)
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	30,07	166,5	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	777	25,70	22,52	122,52	782,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1337	54,92	52,97	193,55	1445,08	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13792	526,44	468,34	1953,93	13774,58	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1379,2	52,64	46,83	195,39	1377,46	