МОУ Куандинская СОШИ № 4

ШколаУтвердил:
должность

директор

Примерное десятидневное меню

7-11 лет

Возрастная категория

фамилия

Белоусова С.В.

дата

20	11	2024
день	*месяц*	*год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,46	2,22	1,38	40,38	13	
			1 блюдо	борщ со св.капустой и сметаной	200	1,46	3,9	100,16	82	136	
			2 блюдо	рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90/30	11,1	6,28	13,8	120	486	
			гарнир	рис, отварной с маслом	150	4,2	8,7	38,3	252,5	355	
			напиток	компот	200	0,04	0	24,8	94,2	868	
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,5		
			фрукт	яблоко	200	0,8	0	22,6	92		
		Итого:			960	20,31	21,28	216,64	750,58		

1	2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	
			1 блюдо	рассольник со сметаной	200	1,6	4,06	13,5	152	197	
			2 блюдо	котлета	100	15,5	11,5	15,7	228,7	608	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,5	137,2	694	
			напиток	сок натуральный	200	0,6	0	35	138		
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,5		
			фрукт	банан	150	2,25	0	33	141		

		Итого:			890	26,13	23,59	138,71	918,84		

1	3	Обед	закуска	салат витаминный	60	0,68	4,29	4,7	60,5	5	
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	200	1,7	6	9,36	98,3	202	
			2 блюдо	гуляш	100	13,6	11,1	3,3	116	591	
			гарнир	каша гречневая	150	7,2	5,6	35,8	232,9	679	
			напиток	кисель	200	0,2	0	32,6	132	874	
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,5		
			фрукт	мандарин	80	0,64	0	6,9	29,6		
		Итого:			820	26,27	27,17	108,26	738,8		
1	4	Обед	закуска	салат из моркови с яблоком	60	0,65	0,1	5,2	24,2	38	
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	50/200	6,6	5,2	15,4	135	209	
			2 блюдо	печень по-строгановски	105	17,43	11,6	7,1	162,3	690	
			гарнир	макароны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,45	168,4	688	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	

			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,9		

		Итого :			795	32,47	21,58	94,51	654		
1	5	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1,78	3,1	3,7	50,2	36	
			1 блюдо	свекольник со сметаной	200	9,4	7,9	21,3	203,2	279	
			2 блюдо	биточки рыбные	100	13,3	4,7	9,6	133,8	255	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,5	137,2	694	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,9		
			фрукт	апельсин	200	1,8	0	16,8	74		
		Итого:			940	31,65	20,68	112,26	762,5		

2	1	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,45	0,075	1,5	8,5	54	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,04	107,8	206	
			2 блюдо	тефтели мясные	100	11,78	12,9	14,9	223	286	
			гарнир	капуста тушеная	150	2,8	6,5	34,5	213,4	336	
			напиток	кисель	200	0,2	0	32,6	132	874	
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,9		
			фрукт	яблоко	200	0,8	0	22,6	92		
		Итого:			940	22,68	23,85	134,74	846,6		

2	2	Обед	закуска	салат "степной"	60	0,9	6,1	4,6	77,4	41	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133	87	
			2 блюдо	курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м	
			гарнир	каша пшенная	150	6,6	5,7	37,9	229,5	679	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,9		
			фрукт	банан	150	2,25	0	33	141		
		Итого:			890	33,04	24,98	131,76	876,3		
2	3	Обед	закуска	салат из свежих овощей	80	0,92	5,7	2,7	66,9	22	
			1 блюдо	суп крестьянский с кур.мясом	200	4,8	6	12,4	119	201	
			2 блюдо	мясо тушеное в овощном соусе	250	19,6	14,8	10,7	264	274	

			напиток	кисель	200	0,2	0	32,6	132	874	
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,9		
			фрукт	мандарин	80	0,64	0	6,88	29,6		
		Итого:			840	28,41	26,68	80,88	681,4		

2	4	Обед	закуска	салат винегрет	60	0,8	3,7	5,1	56,9	45	
			1 блюдо	суп рисовый с говядиной	200	4,9	2,6	11,7	90,4	204	
			2 блюдо	птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,2	636	
			гарнир	пюре из бобовых	150	13,7	0,6	19,9	168	243	
			напиток	сок натуральный	200	1	0	23,4	94		
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,9		
			фрукт	апельсин	150	1,35	0	12,6	55,5		

		Итого:			790	45,1	20,68	88,3	740,9		
			итого								
2	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	0,92	0,07	6,6	28,3	46	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,1	104,75	208	
			2 блюдо	печень тушеная в соусе	100	11,4	15,7	2,51	197	261	
			гарнир	пюре картофельное	150	2,8	4,3	23	138	694	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,8	94,2	868	
			хлеб бел.	хлеб	30	2,25	0,18	15,6	69,9		
			фрукт	груша	150	0,6	0	16,05	66		
		Итого:			940	20,71	23,05	105,66	698,15		
		Среднее значение за период:			8805	286,77	233,54	1211,7	6749,23		