

Согласованно Председатель ПК
Т.С. Кущарева
28 августа 2023г.

МКОУ "Кремяновская средняя
общеобразовательная школа"
Десятидневное меню
Возрастная категория 12-18 лет

Утверждено Директор
Т.В. Мусияченко
28 августа 2023г.

| День | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|--|----------|--------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 205 | каша молочная геркулесовая | 205 | 161 | 4 | 8 | 18 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | 1059 | фрукт | 200 | 96 | 0 | 0 | 20 |
| | | | Всего | | 531 | 12 | 9 | 93 |
| Обед | закуска | 133 | салат из свежих овощей | 100 | 66 | 2 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 304 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250\10 | 64 | 2 | 3 | 7 |
| | 2 блюдо | 779 | плов | 200 | 274 | 18 | 9 | 30 |
| | гарнир | | | | | | | 100 |
| | сладкое | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 785 | 32 | 18 | 225 |
| | | | ИТОГО | | 1316 | 44 | 27 | 318 |

| 2 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | каша молочная рисовая | 205 | 198 | 5 | 5 | 32 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | | фрукт | 200 | 96 | 2 | 1 | 21 |
| | | | Всего | | 568 | 15 | 7 | 115 |
| Обед | закуска | 133 | салат из свежей капусты | 100 | 66 | 2 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 319 | суп картофельный с горохом | 250 | 149 | 7 | 5 | 19 |
| | 2 блюдо | 698 | куры тушеные | 150 | 314 | 30 | 18 | 7 |
| | гарнир | 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 225 | 5 | 8 | 33 |
| | сладкое | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 922 | 48 | 36 | 100 |
| | | | ИТОГО | | 1490 | 63 | 43 | 215 |

| 3 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|----------------------------|------------------|--------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | оладьи со сметаной | 200\10 | 408 | 15 | 14 | 61 |
| | гор.напиток | 1167 | какао с молоком | 200 | 154 | 4 | 4 | 26 |
| | | 1059 | фрукт | 200 | 88 | 0 | 0 | 10 |
| | | | Всего | | 650 | 20 | 18 | 97 |
| | Обед | закуска | 133 | винегрет овощной | 100 | 70 | 2 | 3 |
| 1 блюдо | | 304 | рассольник со сметаной | 250\10 | 101 | 2 | 4 | 15 |
| 2 блюдо | | 768 | гуляш | 125 | 135 | 14 | 7 | 5 |
| гарнир | | 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 273 | 10 | 7 | 43 |
| сладкое | | 1081 | компот из сухофруктов | 200\20 | 103 | 1 | 0 | 25 |
| хлеб бел. | | ТТК №1 | булочка | 50 | 197 | 4 | 7 | 35 |
| хлеб черн. | | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 986 | 37 | 29 | 152 |
| | | | ИТОГО | | 1636 | 57 | 47 | 249 |

| 4 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|---------------------------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | каша молочная манная | 205 | 157 | 5 | 5 | 25 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | 1059 | фрукт | 200 | 88 | 0 | 0 | 20 |
| | | | Всего | | 519 | 13 | 6 | 107 |
| Обед | закуска | 133 | салат из свежих овощей | 100 | 66 | 2 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 317 | суп картофельн. с фрикадельками | 250\25 | 143 | 6 | 7 | 14 |
| | 2 блюдо | 817 | запеканка картофельная с мясом | 243 | 385 | 19 | 19 | 32 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | сладкое | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | ТТК №1 | булочка | 50 | 197 | 8 | 13 | 69 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 959 | 30 | 45 | 156 |
| | | ИТОГО | | 1478 | 52 | 51 | 263 | |

| 5 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|--|---------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | каша молочная гречневая | 205 | 186 | 5 | 5 | 31 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | 1059 | фрукт | 200 | 88 | 0 | 0 | 20 |
| | | | Всего | | 548 | 13 | 6 | 113 |
| Обед | закуска | 133 | салат из свежих овощей | 100 | 66 | 2 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 334 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 108 | 3 | 2 | 19 |
| | 2 блюдо | 666 | рыба припущенная | 100 | 146 | 14 | 6 | 8 |
| | гарнир | 891 | рис отварной | 180 | 235 | 4 | 5 | 43 |
| | сладкое | | сок | 200 | 94 | 1 | 0 | 23 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 756 | 28 | 19 | 119 |
| | | | ИТОГО | | 1304 | 41 | 25 | 235 |

| 6 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|----------------------------------|---------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | каша молочная вермишелевая | 205 | 186 | 5 | 5 | 32 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | 1059 | фрукт | 200 | 96 | 0 | 0 | 20 |
| | | | Всего | | 556 | 13 | 6 | 114 |
| Обед | закуска | 51 | икра кабачковая | 100 | 88 | 1 | 6 | 6 |
| | 1 блюдо | 274 | суп картофельный с фрикадельками | 250\25 | 143 | 6 | 7 | 14 |
| | 2 блюдо | 817 | пюре картофельное | 180 | 148 | 3 | 6 | 21 |
| | гарнир | 795 | котлета | 100 | 191 | 12 | 9 | 11 |
| | сладкое | 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 103 | 1 | 0 | 25 |
| | хлеб бел. | ТТК№1 | булочка | 50 | 197 | 4 | 7 | 35 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 977 | 31 | 36 | 134 |
| | | ИТОГО | | 1533 | 44 | 42 | 248 | |

| 7 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|--|---------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | каша молочная геркулесовая | 205 | 161 | 4 | 8 | 18 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | 1059 | фрукт | 200 | 96 | 2 | 1 | 21 |
| | | | Всего | | 531 | 14 | 10 | 101 |
| Обед | закуска | 133 | салат из свеклы | 100 | 119 | 2 | 7 | 12 |
| | 1 блюдо | 334 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 108 | 3 | 2 | 19 |
| | 2 блюдо | 836 | куры тушеные | 100 | 197 | 19 | 15 | 0 |
| | гарнир | 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 225 | 5 | 8 | 33 |
| | сладкое | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 817 | 33 | 33 | 101 |
| | | | ИТОГО | | 1348 | 47 | 43 | 202 |

| 8 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|--|---------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 205 | каша молочная рисовая | 205 | 198 | 5 | 5 | 32 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | 1058 | фрукт | 100 | 96 | 2 | 1 | 21 |
| | | | пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | | Всего | | 568 | 15 | 7 | 115 |
| Обед | закуска | 133 | Винегрет овощной | 100 | 70 | 2 | 3 | 7 |
| | 1 блюдо | 304 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250\10 | 64 | 2 | 4 | 7 |
| | 2 блюдо | 779 | плов | 200 | 274 | 17 | 9 | 30 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | сладкое | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | ТТК№1 | булочка | 50 | 197 | 4 | 7 | 35 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Всего | | 773 | 29 | 25 | 116 |
| | | ИТОГО | | 1341 | 44 | 32 | 231 | |

| 9 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | Каша молочная манная | 205 | 157 | 5 | 5 | 25 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | пшеничный | 80 | 171 | 6 | 1 | 37 |
| | | 41 | фрукт | 200 | 88 | 0 | 0 | 20 |
| | | | Всего | | 477 | 11 | 6 | 97 |
| Обед | закуска | 133 | салат из свежих овощей | 100 | 78 | 2 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 304 | рассольник | 250 | 101 | 2 | 4 | 15 |
| | 2 блюдо | 768 | гуляш | 125 | 135 | 14 | 7 | 5 |
| | гарнир | 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 273 | 10 | 7 | 43 |
| | | | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | | | сыр твердый | 20 | 74 | 5 | 6 | 0 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | хлеб | | пшеничный | 80 | 171 | 6 | 1 | 15 |
| | | | Всего | | 1000 | 43 | 31 | 119 |
| | | | ИТОГО | | 1433 | 53 | 36 | 230 |
| 10 день | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 520 | каша молочная гречневая | 205 | 186 | 5 | 5 | 31 |
| | гор.напиток | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 100 | 213 | 8 | 1 | 47 |
| | | 1058 | фрукт | 200 | 88 | 0 | 0 | 20 |
| | | | Всего | | 548 | 13 | 6 | 113 |
| Обед | закуска | 133 | салат из свежей капусты | 100 | 66 | 2 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 319 | суп картофельный с горохом | 250 | 149 | 7 | 5 | 19 |
| | 2 блюдо | 698 | рыба припущенная | 100 | 126 | 14 | 6 | 8 |
| | гарнир | 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 225 | 5 | 8 | 33 |
| | сладкое | 1167 | чай с сахаром | 200\15 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | | пшеничный | 80 | 171 | 6 | 1 | 37 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 60 | 107 | 4 | 1 | 22 |
| | | 41 | масло сливочное | 20 | 113 | 0 | 12 | 0 |
| | | | Всего | | 1018 | 38 | 38 | 138 |
| | | | ИТОГО | | 1566 | 51 | 44 | 251 |