

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

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	7
	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 <u>картофельн.</u> 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 <u>черн.</u>		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 <u>вермишелевая</u>	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 <u>сухофруктов</u>	200	103	1	0	25
	хлеб бел.	ТТК№1	булочка	50	197	4	7	35
	хлеб <u>черн.</u>		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 <u>картофельн.</u> 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 <u>черн.</u>		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	<u>Винигрет</u> 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 <u>черн.</u>		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