



В.И. Зяблицева

2023 г.

Сусловская СОШ филиал МКОУ «Острововская СОШ»

2023-2024

учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

12-18 лет

№ Рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле- воды. г	
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26
42	Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	162..25
951	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.61	14.31	91.0
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	86.89
	ИТОГО:					647.35
2 ДЕНЬ						
1067	Гренки с пшеничного хлеба	50	4.45	6.98	25.16	175.04
41	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4.1	4.8	23.52	74.9
170	Борщ с капустой и картофелем. с мясными фрикадельками	300	18.97	20.53	162.42	207.0
868	Компот из сухофруктов +витамин С	200	0.04	0	24.76	94.2
	ИТОГО:					551.14
3 ДЕНЬ						
42	Бутерброд (сыр, масло)	35/15/10	6.45	7.27	17.77	162..25
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, манная	250	7.8	7.62	35.46	198..3
959	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.96	153.92
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	86.89
	ИТОГО:					601.36

4 ДЕНЬ						
41	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4.1	4.8	0.7	74.9
694	Картофель отварной	200	3.81	5.76	30.68	189.80
245	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	100	18.03	10.21	8.49	195.0
943	Чай с лимоном	200	9.62	2.28	15.42	114.66
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	17.93	86.89
	ИТОГО:					661.25
5 ДЕНЬ						
	Огурец свежий в нарезке	100	0.8	0.10	2.15	13.0
688	Макароны изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6
608	Котлета	100	15.55	11.55	15.70	228.75
833	Соус	50				
868	Компот из сухофруктов +витамин С	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	25.3
	ИТОГО:					585.85
6 ДЕНЬ						
42	Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	162..25
265	Плов с курицей	250	17.8	18.48	56.93	380.0
943	Чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	86.89
	ИТОГО:					595.55

7 ДЕНЬ						
1067	Гренки с пшеничного хлеба	50	4.45	6.98	25.16	175.04
42	Бутерброд (сыр, масло)	40/15/10	6.45	7.27	17.77	162..25
187	Суп из овощей с курицей	300	6.52	10.3	17.16	130..2
868	Компот из сухофруктов +витамин С	200	0.04	0	24.76	94.2
	ИТОГО:					561.69
8 ДЕНЬ						
	Булочка домашняя	80	5.05	9.63	33.52	177.7
41	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4.1	4.8	0.7	62.4
135	Каша молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	250	2.7	5.41	18.49	179.9
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	17.93	86.89
	ИТОГО:					590.5
9 ДЕНЬ						
	Свекла отварная	100	0.67	2.25	3.37	39.85
436	Жаркое по-домашнему	300	51.63	14.01	41.16	496.89
943	Чай с лимоном	200	9.62	2.28	15.42	114.66
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	86.89
	ИТОГО:					676.70
10 день						
	Помидор свежий в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	11.3
688	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.25	224.6
608	Биточки	100	15.55	11.55	15.70	228.75
833	Соус	50	0.35	1.27	2.42	22.57
943	Чай с шиповником	200	0.61	0.25	18.67	79.0
	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	17.93	86.89
	ИТОГО:					591.52