

МКОУ "Крисаново-Пятницкая основная общеобразовательная школа"

Утверждаю
 Директор МКОУ КПООШ

"10" августа 2024г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовления блюд для обучающихся 5-9 классов из многодетных семей

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250		360,7	8,31	13,1	37,6
	гор.напиток	686	Чай с лимоном и сахаром	205		41,6	0,53	0	9,87
		42	Бутерброт с маслом и сыром	50		208,55	6,88	11,59	16,93
			Апельсин	100		50	0,92	11,04	0,22
			Итого:	605		660,85	16,64	35,73	64,62
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	16	Салат из моркови	100		93,60	0,86	3,65	5
	1 блюдо	155	Суп рисовый с мясом кур	250		196	1,28	4,06	13,6

2 блюдо	161	Котлета куриная	100	210	12,01	10,88	10,8
гарнир	332	Макароны отварные	180	201,9	5,1	7,5	28,5
гор.напиток	692	Напиток кофейный с молоком	200	152,07	3,1	2,63	29
хлеб		Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,2
		Итого:	860	905,77	24,33	29,08	97,1
		Итого:	1465	1566,62	40,97	64,81	161,72

день 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	Суп молочный вермишелевый с сливочным маслом	200		241	10,84	8,97	17,14
	гор.напиток	686	Чай с лимоном	205		41,6	0,53	0	9,87
			Бутерброд со сливочным маслом	50		232,8	3	17,2	16,5
			Банан	100		96	1,5	0,5	21
			Печенье затяжное	50		232,25	3,75	9,25	33,5
		Итого	605		843,65	19,62	35,92	98,01	
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	Салат из огурцов и помидоров	100		34,50	0,5	3,05	1,25
	1 блюдо	133	Суп картофельный с мясом	275		161,4	7,45	5,3	16,86
	2 блюдо	51	гуляш из курицы	100		200	12	11	5
	гарнир	161	гречневая каша,	200		203,7	5,4	3,2	25,6
	гор.напиток	631	Компот из сухофруктов	200		90,6	0,33	0,2	21,87
	хлеб		хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,2
			Итого	905		742,4	27,66	23,11	80,78
			Итого за день:	1510,00		1586,05	47,28	59,03	178,79

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	------------	-------	------	----------

Обед	закуска	50	Салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом	100		93,60	0,86	3,65	5	
	1 блюдо	133	Суп гороховый	250		225,37	9	3,9	2,73	
	2 блюдо	388	котлета рыбная	100		107,3	9,9	3,29	6,72	
	гарнир	511	Рис отварной	200		299	4,4	6,5	44	
	гор.напиток	648	Кисель	200		52,2	1,98	0,36	10,2	
	хлеб		хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,2	
				Итого	880		829,67	28,12	18,06	78,85
				Итого за день:	1740		1758,62	52,15	48,22	218

день 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	726	Оладьи со сгущенным молоком	250		710,12	10,96	12,48	42,58	
	гор.напиток	692	Какао на молоке	200		125,1	3,78	1,67	16	
	хлеб		Хлеб	30		52,2	1,98	1,36	8,2	
	фрукты		Яблоко	100		70,88	1,13	0,38	12,75	
				Итого	580		958,3	17,85	15,89	79,53
Завтрак 2			сок	400		168,00	1,60	1,60	39,20	
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	100		87,40	0,85	3,05	5,41	
	1 блюдо		Щи из квашеной капусты с мясом кур	250		262	20,56	40,24	10,02	
	2 блюдо	161	Биточки	100		152,2	3,06	4,8	20,45	
	гарнир	520	Картофельное пюре	200		253,08	3,08	2,33	19,13	
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200		41,6	0,53	0	9,87	
	хлеб		хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	12,2	
				Итого	880		848,48	30,06	50,78	77,08
				Итого:	1460		1974,78	49,51	68,27	195,81

день 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	------------	-------	------	----------

Завтрак	гор.блюдо		Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	250		360,71	8,31	13,1	37,6
	гор.напиток		Напиток кофейный	200		90,58	0,33	0,2	21,87
	хлеб		Бутерброд со сливочным маслом	50		232,8	3	17,2	16,5
			Печенье затяжное	50		232,25	3,75	9,25	33,5
			Итого	550		916,34	15,39	39,75	109,47
Завтрак 2			апельсины	375		187,50	3,45	0,38	35,25
Обед	закуска	16	Салат из моркови	100		93,60	0,86	3,65	5
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250		209	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо		Биточки	100		194,44	3,08	4,5	30,5
	гарнир	332	Макаронны отварные	200		269,2	5,1	7,5	28,5
	гор.напиток	388	Чай с лимоном	205		41,6	0,53	0	9,87
	хлеб	686	хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,2
			Итого	885		860,04	20,16	24,41	98,41
			Итого за день:	1810		1963,88	39	64,54	243,13

день 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250		360,7	8,31	13,1	37,6
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200		41,6	0,53	0	9,87
		42	Бутерброт с маслом и сыром	50		208,55	6,88	11,59	16,93
			Печенье	50		232,25	3,75	9,25	33,5
			Итого	550		843,1	19,47	33,94	97,9
Завтрак 2			мандарины	375		198,75	3,04	1,16	50,00
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	100		87,40	0,85	3,05	5,41

1 блюдо	140	Суп вермишелевый куриный	225		240,84	2,7	25,2	0,81
2 блюдо	243	Гуляш из курицы	100		196,6	12	11	5
гарнир	511	Каша пшеничная	180		291,6	6,5	6,5	38,5
гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200		152,07	3,1	2,63	29
хлеб		Хлеб ржаной	30		52	1,98	0,36	10,2
		Итого	835		1020,51	27,13	48,74	88,92
		Итого за день:	1760,00		2062,36	49,64	83,84	236,82

день 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	340	Омлет со сливочным маслом	250		400,5	15,74	18,51	2,77
	гор.напиток	646	Чай с лимоном	205		41,6	0,53	0	9,87
		16	Салат из моркови	100		93,6	0,86	3,65	5
			Булочка сдобная	100		146,14	5,12	1,98	26,96
			Итого	655		681,84	22,25	24,14	44,6
Завтрак 2			творожок "Агуша" 3,9%	300		318,00	22,20	11,70	30,60
Обед	закуска	50	Салат из огурцов и помидоров	100		57,50	0,05	3,05	1,25
	1 блюдо	139	Суп гороховый на курином бульоне	300		153,9	9	9,72	20,7
	2 блюдо	161	Котлета	100		177,7	7,89	10,5	8,3
	гарнир	51	Каша гречневая	180		309,8	4,36	12	33,21
	гор.напиток	507	Компот из ягод	200		96	0,5	0,2	23,1
	хлеб		Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,2
			Итого:	910		847,1	23,78	35,83	96,76
			Итого:	1865		1846,94	68,23	71,67	171,96

день 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	------------	-------	------	----------

