

**Примерное 10-дневное меню
МБОУ "Алексеевская СОШ"
начальные классы**

№ п/п	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся				
			выход на 150 - 200 г				
			выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)
1 день							
Завтрак							
1	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
2	1	Бутерброд с маслом	30	1.60	8.40	9.71	122.20
3.	10	Каша пшеничная	200	2.35	6.16	18.54	136.24
		Итого за завтрак:	430	9.95	16.09	34.75	283.08
Обед							
1	50	Суп картофельный с тушёнкой "Говядина"	250	25.30	12.32	21.20	299.45
2	40	Макароны отварные	150	5.35	0.55	25.60	157.40
3	36	Тефтели мясные	80	8.80	13.06	9.66	191.33
4	21	Кофейный напиток	200	4.20	4.60	26.50	159.00
5	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
6	23	Салат из белокочанной капусты	60	1.20	2.70	5.50	51.00
		Итого за обед:	820	49.25	34.63	107.46	964.58
		Итого за день:	1250	59.20	50.72	142.21	1247.66
2 день							
Завтрак							
1	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
2	2	Бутерброд с сыром	30	4.70	7.90	7.30	123.00
3	11	Каша геркулесовая	200	6.90	9.60	26.80	236.90
		Итого за завтрак:	430	17.60	19.03	40.60	384.54
Обед							
1	35	Суп гороховый	250	6.20	5.60	22.30	167.00
2	32	Жаркое по домашнему	150	7.33	12.30	14.91	284.60
3	48	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00
4	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
		Итого за обед:	680	18.53	19.40	87.91	689.00
		Итого за день:	1110	36.13	38.43	128.51	1073.54
3 день							
Завтрак							
1	22	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
2	25	Бутерброд с повидлом	55	13.78	12.64	60.11	394.35
3	1	Каша пшеничная	150	4.02	6.60	53.60	235.71
		Итого за завтрак:	405	22.70	24.24	146.21	820.06
Обед							
1	4	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	25.30	12.32	22.27	229.45
2	38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	11.48	4.02	4.63	103.35
3	128	Пюре картофельное	200	4.34	12.82	25.18	241.00
4	23	Сок	200	1.00	0.00	28.00	110.00
5	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
6	34	Икра кабачковая	60	2.00	9.00	8.60	122.00
7	40	Печенье	60	20.50	11.50	66.00	470.00
		Итого за обед:	930	69.02	51.06	173.68	1382.20
		Итого за день:	1335	91.72	75.30	319.89	2202.26
4 день							
Завтрак							
1	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
2	1	Бутерброд с маслом	30	1.60	8.40	9.71	122.20
3	37	Каша кукурузная	200	8.40	5.40	43.50	264.00
		Итого за завтрак:	430	16.00	15.33	59.71	410.84
Обед							
1	82	Борщ из свежей капусты с тушенкой	250	18.01	49.01	125.25	202.50
2	41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3.23	5.22	34.74	223.20
3	34	Гуляш из мяса говядины	80	6.03	12.54	4.62	125.00
4	48	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00
5	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
6	22	Салат витаминный	60	0.90	2.70	26.30	52.90
		Итого за обед:	820	33.17	70.97	241.61	841.00

		Итого за день:	1320	49.17	86.30	301.32	1251.84
5 день							
Завтрак							
1	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
2	25	Бутерброд с повидлом	55	13.78	12.64	60.11	394.35
3	6	Суп молочный вермишелевый	200	4.40	3.92	10.40	278.32
		Итого за завтрак:	455	24.18	18.09	77.01	697.31
Обед							
1	25	Суп рыбный с консервой Сайра	200	6.88	9.23	14.32	192.29
2	37	Плов из птицы	150	17.80	18.48	33.46	380.00
3	48	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00
4	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
5	21	Винегрет овощной	60	1.20	10.68	12.60	68.76
		Итого за обед:	690	30.88	39.89	111.08	878.45
		Итого за день:	1535	55.06	57.98	188.09	1575.76
6 день							
Завтрак							
1	22	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
2	2	Бутерброд с сыром	30	4.70	7.90	7.30	123.00
3	31	Каша рисовая	200	3.00	12.00	46.20	301.20
		Итого за завтрак:	430	12.60	24.90	86.00	614.20
Обед							
1	51	Рассольник с тушенкой	250	24.82	16.70	28.14	290.80
2	128	Пюре картофельное	200	4.34	12.82	25.18	241.00
3	38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	11.48	4.02	4.63	103.35
4	130	Сок	200	1.00	0.00	28.00	110.00
5	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
6	34	Икра кабачковая	60	2.00	9.00	8.60	122.00
7	40	Печенье	60	20.50	11.50	66.00	470.00
		Итого за обед:	930	68.54	55.44	179.55	1443.55
		Итого за день:	1360	81.14	80.34	265.55	2057.75
7 день							
Завтрак							
1	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
2	1	Бутерброд с маслом	30	1.76	13.44	12.00	176.00
3	11	Каша геркулесовая	200	6.90	9.60	26.80	236.90
		Итого за завтрак:	430	14.66	24.57	45.30	437.54
Обед							
1	82	Борщ из свежей капусты с тушенкой	250	18.01	49.01	125.25	202.50
2	40	Макароны отварные	150	5.35	0.55	25.60	157.40
3	36	Тефтели мясные	80	8.80	13.06	9.66	191.33
4	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
5	18	Напиток апельсиновый	200	0.14	0.04	42.30	97.58
6	20	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0.57	4.30	15.20	65.40
		Итого за обед:	820	37.27	68.36	237.01	820.61
		Итого за день:	1250	51.93	92.93	282.31	1258.15
8 день							
Завтрак							
1	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
2	25	Бутерброд с повидлом	55	13.78	12.64	60.11	394.35
3	1	Каша пшеничная	150	4.02	6.60	53.60	235.71
		Итого за завтрак:	405	23.80	20.77	120.21	654.70
Обед							
1	209	Суп картофельный с фрикадельками	200	5.83	4.56	13.59	118.80
2	39	Рис отварной	150	2.38	5.26	1.24	162.30
3	295	Котлета рубленая из птицы	100	16.50	24.20	14.32	344.00
4	336	Соус сметанный	30	0.42	1.50	1.76	22.20
5	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
6	22	Салат витаминный	60	0.90	2.70	26.30	52.90
		Итого за обед:	620	30.43	39.62	76.21	806.60
		Итого за день:	1025	54.23	60.39	196.42	1461.30
9 день							
Завтрак							
1	22	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
2	2	Бутерброд с сыром	30	4.70	7.90	7.30	123.00
3	13	Каша пшеничная	200	19.30	10.80	44.10	304.90
		Итого за завтрак:	430	28.90	23.70	83.90	617.90
Обед							
1	26	Суп крестьянский с крупой	200	8.00	7.38	6.32	147.86

2	33	Рагу из птицы	200	9.08	14.56	20.30	296.50
3	130	Сок	200	1.00	0.00	28.00	110.00
4	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
5	27	Салат из отварной свеклы	100	1.42	6.09	10.20	93.90
6	40	Печенье	60	20.50	11.50	66.00	470.00
Итого за обед:			840	44.40	40.93	149.82	1224.66
Итого за день:			1270	73.30	64.63	233.72	1842.56
10день							
Завтрак							
1	20	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.05	39.40
2	25	Бутерброд с повидлом	55	13.78	12.64	60.11	394.35
3	4	Каша ассорти "Дружба"	150	4.65	6.45	36.80	213.50
Итого за завтрак:			405	18.43	19.09	106.96	647.25
Обед							
1	51	Рассольник с тушенкой	250	24.82	16.70	28.14	290.80
2	143	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	26.40	6.40	3.60	177.30
3	128	Пюре картофельное	200	4.34	12.82	25.18	241.00
4	48	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00
5	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
6	34	Икра кабачковая	60	2.00	9.00	8.60	122.00
Итого за обед:			890	62.56	46.42	116.22	1068.50
Итого за день:			1295	80.99	65.51	223.18	1715.75
Итого за период				632.87	672.53	2281.20	15686.57
Среднее за период				63.29	67.25	228.12	1568.66