Примерное 10-дневное меню МБОУ "Алексеевская СОШ" 5 - 11 классы

No	№ тех.	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся					
п/п	карты		выход на 150 - 200 г					
			выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	
	<u> </u>	1 день					ценность (ккал)	
		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		
1	50	Суп картофельный с тушЁнкой "Говядина"	250	25.30	12.32	21.20	299.45	
2	40	Макароны отварные	200	7.14	0.74	25.60	209.90	
3	36	Тефтели мясные	100	10.42	15.23	12.08	201.60	
4	21	Кофейный напиток	200	4.20	4.60	26.50	159.00	
5 6	13001 23	Хлеб Салат из белокочанной капусты	80 100	4.40 2.00	1.40 4.50	19.00 9.17	106.40 85.00	
0	23	Салат из оелокочанной капусты Итого за обед:	930	53.46	38.79	113.55	1061.35	
		Итого за обед.	1360	63.41	54.88	148.30	1344.43	
		2 день:	1300	03.41	J-1.00	140.30	1377,73	
		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	
	27 1	Обед	1 270		T 50	22.20	1.5	
1	35	Суп гороховый	250	6.20	5.60	22.30	167.00	
2	32	Жаркое по домашнему	200	9.78	14.10	19.88	326.20	
3	48 13001	Компот из сухофруктов Хлеб	200 80	0.60	0.10	31.70 19.00	131.00	
4	13001	Алео Итого за обед:	730	4.40 20.98	1.40 21.20	92.88	106.40 730.60	
		Итого за обед:	1160	38.58	40.23	133.48	1115.14	
		3 день	1100	30.30	40.23	133.40	1113,14	
		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 пшенная	200	5.63	8.80	72.40	314.28	
		Итого за завтрак:	455	24.31	26.44	165.01	898.63	
		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	100	14.35	5.03	6.02	146.20	
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:	950	71.89	52.07	175.07	1425.05	
		Итого за день:	1405	96.20	78.51	340.08	2323.68	
		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					
1	82	Борщ из свежей капусты с тушенкой	250	18.01	49.01	125.25	202.50	
2	41	Каша рассыпчатая гречневая	200	4.41	6.96	46.32	245.10	
3	34	Гуляш из мяса говядины	100	7.54	13.87	6.24	156.90	
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	100	1.50	4.50	27.80	88.30	
		Итого за обед:	930	36.46	75.84	256.31	930.20	

		Henry on rows	1260	52.46	91.17	21(02	1341.04
		Итого за день: 5 день	1360	52.46	91.17	316.02	1341.04
		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	250	5.50	4.90	12.30	331.20
		Итого за завтрак:	505	25.28	19.07	78.91	750.19
		Обед		_			
1	25	Суп рыбный с консервой Сайра	250	8.60	11.36	19.60	223.80
2	37	Плов из птицы	200	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	100	1.65	12.54	15.10	114.61
		Итого за обед:	830	33.05	43.88	118.86	955.81
		Итого за день:	1335	58.33	62.95	197.77	1706.00
		6 день					
l	22	Завтрак 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
,	31	таша рисовая	200	3.00	12.00	40.20	301.20
		Итого за завтрак:	430	12.60	24.90	86.00	614.20
	<u>. </u>	Обед		•			
	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	100	14.35	5.03	6.02	146.20
	130	Сок	200	1.00	0.00	28.00	110.00
	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
;	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:	950	71.41	56.45	180.94	1486.40
		Итого за день:	1380	84.01	81.35	266.94	2100.60
		7 день					
		Завтрак					
<u> </u>	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
<u> </u>	1	Бутерброд с маслом	30	1.76	13.44	12.00	176.00
3	11	Каша геркулесовая	200 430	6.90 14.66	9.60 24.57	26.80 45.30	236.90 437.54
		Итого за завтрак: Обед	430	14.00	24.37	45.50	437.34
1	82	Борщ из свежей капусты с тушенкой	250	18.01	49.01	125.25	202.50
2	40	Макароны отварные	200	7.14	0.74	25.60	209.90
3	36	Тефтели мясные	100	10.42	15.23	12.08	201.60
ļ	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
5	18	Напиток апельсиновый	200	0.14	0.04	42.30	97.58
ó	20	Салат из тертой моркови с яблоком	100	0.71	7.17	17.80	76.50
		Итого за обед:	930	40.82	73.59	242.03	894.48
		Итого за день:	1360	55.48	98.16	287.33	1332.02
		8 день	•				
		Завтрак					
	20	Чай с сахаром	200	6.00	1.53	6.50	24.64
		•		13.78	12.64	60.11	394.35
2	25	Бутерброд с повидлом	55	13.70			
	25	ьутерород с повидлом Каша пшенная	200	5.63	8.80	72.40	314.28
		*	-			139.01	733.27
	1	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед	200 455	5.63 25.41	8.80 22.97	139.01	733.27
3		Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками	200	5.63 25.41 7.29	8.80 22.97 5.70	139.01 16.99	733.27 148.50
	209	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной	200 455 250 200	5.63 25.41 7.29 4.76	8.80 22.97 5.70 7.85	139.01 16.99 2.35	733.27 148.50 224.60
} 	209 39 41	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы	200 455 250 200 100	5.63 25.41 7.29 4.76 16.50	8.80 22.97 5.70 7.85 24.20	139.01 16.99 2.35 14.32	733.27 148.50 224.60 344.00
2	209 39 41 336	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный	200 455 250 200 100 30	7.29 4.76 16.50 0.42	8.80 22.97 5.70 7.85 24.20 1.50	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20
	209 39 41 336 13001	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб	200 455 250 200 100 30 80	7.29 4.76 16.50 0.42 4.40	5.70 7.85 24.20 1.50 1.40	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40
	209 39 41 336	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный	200 455 250 200 100 30 80 100	7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50	5.70 7.85 24.20 1.50 1.40 4.50	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30
	209 39 41 336 13001	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед:	200 455 250 200 100 30 80 100 760	7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50 34.87	5.70 7.85 24.20 1.50 1.40 4.50 45.15	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80 82.22	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30 934.00
2	209 39 41 336 13001	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед: Итого за день:	200 455 250 200 100 30 80 100	7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50	5.70 7.85 24.20 1.50 1.40 4.50	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30
	209 39 41 336 13001	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед:	200 455 250 200 100 30 80 100 760	7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50 34.87	5.70 7.85 24.20 1.50 1.40 4.50 45.15	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80 82.22	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30 934.00
3 1 2 3 3 4 5 5	209 39 41 336 13001 22	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед: Итого за день: 9 день Завтрак	200 455 250 200 100 30 80 100 760 1215	5.63 25.41 7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50 34.87 60.28	8.80 22.97 5.70 7.85 24.20 1.50 1.40 4.50 45.15 68.12	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80 82.22 221.23	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30 934.00 1667.27
1 22 33 44 55 56	209 39 41 336 13001 22	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед: Итого за день: 9 день Завтрак Какао с молоком	200 455 250 200 100 30 80 100 760 1215	5.63 25.41 7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50 34.87 60.28	8.80 22.97 5.70 7.85 24.20 1.50 1.40 4.50 45.15 68.12	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80 82.22 221.23	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30 934.00 1667.27
1 1 22 33 44 55 56	209 39 41 336 13001 22	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед: Итого за день: 9 день Завтрак Какао с молоком Бутерброд с сыром	200 455 250 200 100 30 80 100 760 1215	5.63 25.41 7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50 34.87 60.28	5.70 7.85 24.20 1.50 4.50 45.15 68.12	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80 82.22 221.23 32.50 7.30	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30 934.00 1667.27
1 1 22 33 44 55 56	209 39 41 336 13001 22	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед: Итого за день: 9 день Завтрак Какао с молоком Бугерброд с сыром Каша пшеничная	200 455 250 200 100 30 80 100 760 1215 200 30 250	5.63 25.41 7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50 34.87 60.28 4.90 4.70 19.30	5.70 7.85 24.20 1.50 1.40 4.50 45.15 68.12	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80 82.22 221.23 32.50 7.30 44.10	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30 934.00 1667.27
3 1 22 3 3 4 5 5	209 39 41 336 13001 22	Каша пшенная Итого за завтрак: Обед Суп картофельный с фрикадельками Рис отварной Котлета рубленная из птицы Соус сметанный Хлеб Салат витаминный Итого за обед: Итого за день: 9 день Завтрак Какао с молоком Бутерброд с сыром	200 455 250 200 100 30 80 100 760 1215	5.63 25.41 7.29 4.76 16.50 0.42 4.40 1.50 34.87 60.28	5.70 7.85 24.20 1.50 4.50 45.15 68.12	139.01 16.99 2.35 14.32 1.76 19.00 27.80 82.22 221.23 32.50 7.30	733.27 148.50 224.60 344.00 22.20 106.40 88.30 934.00 1667.27

	,			1			
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:	890	46.49	42.24	151.40	1244.10
		Итого за день:	1370	75.39	65.94	235.30	1862.00
		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"	200	6.20	8.60	42.70	284.30
		Итого за завтрак:	455	19.98	21.24	112.86	718.05
		Обед					
1.	51	Рассольник с тушенкой	250	24.82	16.70	28.14	290.80
2	143	Рыба тушенная 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:	1345	82.54	67.66	229.08	1786.55
		Итого за период		666.68	708.97	2375.53	16578.73
		Среднее за период		66.67	70.90	237.55	1657.87