

**Примерное 10-дневное меню
 МБОУ "Алексеевская СОШ"
 5 - 11 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	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	13001	Хлеб	80	4.40	1.40	19.00	106.40
6	23	Салат из белокочанной капусты	100	2.00	4.50	9.17	85.00
		Итого за обед:	930	53.46	38.79	113.55	1061.35
		Итого за день:	1360	63.41	54.88	148.30	1344.43
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	200	9.78	14.10	19.88	326.20
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:	730	20.98	21.20	92.88	730.60
		Итого за день:	1160	38.58	40.23	133.48	1115.14
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	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	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

		Итого за день:	1360	52.46	91.17	316.02	1341.04
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	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							
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	100	14.35	5.03	6.02	146.20
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:	950	71.41	56.45	180.94	1486.40
		Итого за день:	1380	84.01	81.35	266.94	2100.60
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	200	7.14	0.74	25.60	209.90
3	36	Тефтели мясные	100	10.42	15.23	12.08	201.60
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	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							
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	200	5.63	8.80	72.40	314.28
		Итого за завтрак:	455	25.41	22.97	139.01	733.27
Обед							
1	209	Суп картофельный с фрикадельками	250	7.29	5.70	16.99	148.50
2	39	Рис отварной	200	4.76	7.85	2.35	224.60
3	41	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	100	1.50	4.50	27.80	88.30
		Итого за обед:	760	34.87	45.15	82.22	934.00
		Итого за день:	1215	60.28	68.12	221.23	1667.27
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	250	19.30	10.80	44.10	304.90
		Итого за завтрак:	480	28.90	23.70	83.90	617.90
Обед							
1.	26	Суп крестьянский с крупой	250	10.09	8.69	7.90	167.30

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 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:			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