

Утверждаю
Директор МБОУ «Марицкая СОШ
имени капитана 1 ранга
К.А.Иванова»

Ларина С.Н.
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «Марицкая СОШ имени капитана 1 ранга К.А.Иванова»
Льговского района Курской области
(7-11лет)**

Школа

Утвердил Должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Фамилия

Дата

День Месяц Год

2024

Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод, г	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. блюдо	суп молочный с сахарными изделиями	150	2,2	2,7	4,17	166,83	359	
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08	1167	
			хлеб	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197	ТТК№1	
			фрукты								
			итого		400	6,36	9,44	44,23	386,91		0
1	1	Обед	закуска	салат с кукурузой консервированной	60	1,32	0,72	8,22	47,4	91	
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	1,26	4,02	4,88	138,36	319	
			2 блюдо	тефтели	100	5,46	7,8	8,81	125,06	806	
			гарнир	пюре картофельное	200	3,98	6,7	21,18	155,68	903	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,6	14,6	71		
			итого		800	15,24	19,76	84,53	640		0
1	1	Итого за день:			1200	21,6	29,2	128,76	1026,91		0
1	2	Завтрак	гор. блюдо	каша молочная пшеница	160	3,9	6,58	47,63	252,92	520	
				сыр	20	3,2	5,9	0	71,66		
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08	1167	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52		
			фрукты								

1	2	Обед	итого	салат из белокочанной капусты	450	13,44	13,26	92,55	635,18		0
			закуска		60	0,67	2,9	3,9	48,41	91	
			1 блюдо	суп-лапша по домашнему	200	1,56	4,3	6,9	149,48	335	
			2 блюдо	рыба припущенная	100	20,69	2,52	0,09	105,74	626	
			гарнир	рис отварной	200	4,9	1	45,1	209,02	891	
			напиток	кисель	200	0	0	9,86	36,94	1096	
			хлеб бел.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
			хлеб черн.								
			итого		800	30,62	11,22	80,45	620,59		0
1	2	Итого за день:			1260	44,06	24,48	173	1155,77		0
1	3	Завтрак	гор. блюдо	омлет	200	8,88	7,76	36,26	415,01	1260	
			гор. напиток	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74	183	
			хлеб								
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
			итого		500	12,04	10,08	64,76	607,15		0
1	3	Обед	закуска	икра свекольная	60	1,3	4,6	4,61	70,99	222	
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,8	5,42	5,92	90,16	294	
			2 блюдо	поджарка	100	13,02	9,09	9,98	171,28	727	
			гарнир	каша гречневая	200	9,16	11,06	36,56	280,9	888	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
			итого		800	31,5	30,69	100,53	786,83		0
1	3	Итого за день:			1300	43,54	40,77	165,29	1393,98		0
1	4	Завтрак	гор. блюдо	каша молочная манная	200	3,1	3,69	18,4	114,67	619	
				сыр твердый	20	3,2	5,9	0	71,66		

			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,96	23,08	1167	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52		
			фрукты								
			итого								
			закуска	винегрет овощной	500	12,64	10,37	63,32	396,93		0
			1 блюдо	суп овощной со сметаной	100	1,13	2,32	3,98	44,57	133	
			2 блюдо	котлета	200	1,04	3,3	4,64	130,04	315	
			гарнир	пюре картофельное	100	10,97	23,43	5,46	275,17	732	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	3,98	6,7	21,18	155,68	803	
			хлеб бел.		200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
			итого								
			итого за день:		840	20,34	36,27	76,7	778,96		0
					1340	32,98	46,04	140,02	1175,89		0
			1 5 Завтрак	макаронны отварные с сыром	150	6,57	17,7	19,96	359,73	204	
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	6,6	23,08	1167	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52		
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
			итого								
			закуска	икра рыбная	530	13,31	18,88	74,71	614,73		0
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и картофелем	60	0,86	3,78	4,44	54,48	51	
			2 блюдо	плов	200	2,02	1,94	10,9	90,06	334	
			гарнир		200	20,68	9	2,28	618,58	779	
			напиток	иксель	200	0	0	9,86	36,94	1096	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		

[illegible]

2	2	Обед	закуска	икра морковная	60	1,3	4,6	4,6	70,99	222	
			1 блюдо	суп картофельный с фасолью	200	5,48	4,26	12,34	185,36	319	
			2 блюдо	котлета	100	10,97	23,43	5,46	275,17	732	
			гарнир	машариные макароны отварные	200	6,92	0,8	39,2	181,88	897	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	1081	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
			итого		800	27,89	33,61	103,04	886,9		0
2	2	Итого за день:			1380	39,83	43,49	221,26	1479,12		0
2	3	Завтрак	гор. блюдо	каша молочная вязкая курукуанная с маслом сливочным	200	5,2	8,7	63,5	337,22	174	
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,06	1167	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52		
			фрукты								
			итого		480	11,54	9,48	108,46	547,82		0
2	3	Обед	закуска	икра свекольная	60	1,3	4,6	4,61	70,99	222	
			1 блюдо	рассольник со сметаной	200	1,22	3,36	6,14	136,94	304	
			2 блюдо	гуляш	100	9,14	6,79	8,57	178,98	768	
			гарнир	пюре картофельное	200	3,98	6,7	21,18	155,68	903	
			напиток	кисель	200	0	0	9,86	36,94	1096	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
			итого		800	18,44	21,95	64,96	650,53		0
2	3	Итого за день:			1280	29,98	31,43	173,42	1198,35		0
2	4	Завтрак	гор. блюдо	омлеты	200	8,88	7,76	36,26	415,01	1260	
			гор. блюдо	молоко стуженное с сахаром	20	1,48	0,5	10,92	54,1		

			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
			итого		820	18,08	17,86	86,99	583,64		0
2	5	Итого за день:			1420	31,64	26,74	157,79	1001,26		0
		Среднее значение за период:			1294	36,442	33,292	159,34	1266,65		#ДЕЛ/0!