

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Придорожная СШ»

им. А.С.Новикова - Прибоя

Царапкин В.Ф.



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность блюд для учащихся 5-11 классов

на 2023-2024 учебный год

МБОУ «Придорожная СШ» им. А.С.Новикова-Прибоя

	№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)
				Б	Ж	У	
		День первый					
		Первый прием пищи					
1	168	Каша манная молочная	250	6,33	7,96	28,96	212,53
2	377	Чай с сахаром и лимоном	200 /10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29.8	166.8
		Итого					407,33
		Второй прием пищи					
1	102	Суп гороховый с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	52	Салат из свеклы	100	1.66	4,18	8,19	77.10
3	260	Гуляш (грудка)	50	11	23,9	0,4	261
4	309	Рожки отварные	200	49,58	1,18	33,12	145,03
5	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
6	358	Кисель	200/10	0	0	9.1	35.9
		Итого					803,78
		День второй					
		Первый прием пищи					
1	168	Каша рисовая молочная	200	6,05	5,81	42,35	247,65
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200 /10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29.8	166.8
		Итого					442,45
		Второй прием пищи					
1	88	Щи с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	38	Салат из моркови с растительным маслом	100	4,8	6,4	27,26	183
3	302	Гречка рассыпчатая	200	9,2	6,0	41,9	258,6
4	268	Котлета (свинина) домашняя в соусе	70	15,55	11,55	15,70	228.75

5	399	Сок	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20
6	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
		Итого					1049,3
		<i>День третий</i>					
		Первый прием пищи					
1	168	Каша пшеничная молочная	250	7,54	8,63	33,76	243,06
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200/10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29,8	166,8
		Итого					437,86
		Второй прием пищи					
1	103	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	52	Салат из свеклы	100	4,8	6,4	27,26	183
3	374	Рыба тушёная с овощами	70	18,03	10,21	8,49	195,00
4	312	Картофельное пюре	200	9,94	7,48	47,78	307,26
5	349	Компот	200/10	0,20	0,00	14,00	28,00
6	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
		Итого					998,01
		<i>День четвертый</i>					
		Первый прием пищи					
1	160	Суп вермишелевый молочный	250	4,41	5,25	17,69	135,46
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200/10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29,8	166,8
		Итого					330,26
		Второй прием пищи					
1	142	Суп пшеничный с консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	45	Салат из капусты с морковью	100	8,61	8,40	14,34	167,25
3	291	Плов с куриной грудкой	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00
4	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
5	382	Какао	200/15	0,04	0,00	24,76	94,20
		Итого					913,71

		<i>День пятый</i>					
		Первый прием пищи					
1	168	Каша геркулесовая молочная	250	7,98	9,26	34	252,09
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200 /10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29,8	166,8

		Итого					446,89
		Второй прием пищи					
1	204	Суп рисовый с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
3	52	Салат из свёклы	100	20,8	12,8	0,6	201
4	143	Овощное рагу с куриной грудкой	200	8,61	8,40	14,34	167,25
5	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
6	399	Сок	200	0,20	0,00	32,60	132,00
		Итого					930,03
		<i>День шестой</i>					
		Первый прием пищи					
1	168	Каша манная молочная	250	6,33	7,96	28,96	212,53
2	376	Чай с сахаром	200 /10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29.8	166.8
		Итого					407,33
		Второй прием пищи					
1	102	Борщ со свининой	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2		Макароны отварные	200	49,58	1,18	33,12	145,03
3	70	Соленый огурец	100	1.66	4,18	8,19	77.10
4	291	Гуляш (грудка)	50	11	23,9	0,4	261
5	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
6	358	Кисель	200/10	0	0	9.1	35.9
		Итого					803,78
		<i>День седьмой</i>					
		Первый прием пищи					
1	168	Каша рисовая молочная	200	6,05	5,81	42,35	247,65
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200 /10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29.8	166.8
		Итого					442,45
		Второй прием пищи					
1	88	Суп гороховый с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	38	Салат из моркови с растительным маслом	100	4,8	6,4	27,26	183
3	392	Картофельное пюре	200	9,2	6,0	41,9	258,6
4	268	Печень тушеная с овощами	100	15,55	11,55	15,70	228.75
5	399	Сок	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20
6	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
		Итого					1049,3

<i>День восьмой</i>							
<i>Первый прием пищи</i>							
1	168	Каша пшенная молочная	250	7,54	8,63	33,76	243,06
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200/10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29,8	166,8
		Итого					437,86
<i>Второй прием пищи</i>							
1	103	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	52	Салат из свеклы	100	4,8	6,4	27,26	183
4	312	Блины со сгущенкой	200/30	9,94	7,48	47,78	307,26
5	349	Компот	200/10	0,20	0,00	14,00	28,00
6	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
		Итого					998,01
<i>День девятый</i>							
<i>Первый прием пищи</i>							
1	160	Суп вермишелевый молочный	250	4,41	5,25	17,69	135,46
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200/10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29,8	166,8
		Итого					330,26
<i>Второй прием пищи</i>							
1	142	Щи с куриным мясом	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	45	Салат из капусты с морковью	100	8,61	8,40	14,34	167,25
3	291	Бедро тушеное с овощами	80/50	18,03	10,21	8,49	195,00
4	312	Картофельное пюре	200	9,94	7,48	47,78	307,26
5	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
6	382	Какао	200/15	0,04	0,00	24,76	94,20
		Итого					913,71

<i>День десятый</i>							
<i>Первый прием пищи</i>							
1	168	Каша геркулесовая молочная	250	7,98	9,26	34	252,09
2	377	Чай с сахаром (лимон)	200 /10	0,20	0,00	14,00	28,00
3	12.4.1	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,9	29,8	166,8
		Итого					446,89
<i>Второй прием пищи</i>							
1	204	Суп рисовый с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	302	Каша гречневая	200	49,58	1,18	33,12	145,03

3	52	Салат из свёклы	100	20,8	12,8	0,6	201
4	268	Котлета (свинина) домашняя в соусе	70	15,55	11,55	15,7	228,75
5	12.6	Хлеб ржаной	30	4,4	1,8	30	150
6	399	Сок	200	0,20	0,00	32,60	132,00
		Итого					930,03

