

Утверждаю: \_\_\_\_\_ /С.Р.Бикинеева/

Примерное

10 дневное меню на 2022-2023 учебный год МБОУ "Аллабердинская СОШ"



с7 -10  
лет

1 День

Сезон : (осенне-зимний)

1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я центь ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Повидло	Пром	10	0,03	0,01	5,09	21,06
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Кондитерское изделие/печенье	Пром	28				
			обед				
	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2,78	7,03	7,15	115,25
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24,03	8,05	20,24	250,01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			33,32	18,05	83,14	621,98

с7 -10  
лет

2 День

Сезон : (осенне-зимний)

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я центь ккал
				Б	Ж	У	
2 Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	12,7	18	3,2	225,4
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
			обед				
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Птица отварная с маслом	№288	90	21,12	23,24	0,45	295,2
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7

	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			55,48	67,82	138,36	1374,64

Сезон : (осенне-зимний)

3 День

3	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я центь ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Плов	54-12м-2020	200	18,5	7,4	33,1	273,1
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
			обед				
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	100	13,7	7,43	6,28	147,14
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13

с7 -10

лет

Сезон : (осенне-зимний)

4 День

4	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я центь ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Макароньы отварные с сыром	54-3г-2020	150	7,9	6,8	28,6	207,7
	Кисель Витошка	54-23гн-2020	200	0	0	2,3	90
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Сок натуральный 0,2	Пром.	200	1	0	18,2	76
			обед				
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1,58	2,17	9,68	68,6
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	230	23,11	21,5	19,78	365,7
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			2,1	0,3	14,7	150,8

Сезон : (осенне-зимний)

5	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав			Энерг-я центь ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200	30,67	12,96	28,93	354,95

	С оус молочный сладкий	№326-327	50				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			2,3	0,3	18,9	87,6
	обед						
	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Суп гороховый	54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	166,43
	Птица , тушенная с овощами	№292	230	19,17	17,13	19,78	309,7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			32,35	26,05	85,27	688,06
	Энергетическая и пищевая ценность за день			34,65	26,35	104,17	775,66

с7 -10  
лет

Сезон : (осенне-зимний)

6 День

6	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Сок натуральный 0,2	Пром.	200	1	0	18,2	76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			6	3,4	37,56	205,8
	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0,8	5,3	5,9	74,7
	Суп картофельный с крупой	№86	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Голубцы ленивые	54-3м-2020	90	7,56	6,84	5,76	115,56
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			22,44	23,46	106,85	713,12
	Энергетическая и пищевая ценность за день			28,44	26,86	144,41	918,92

с7 -10  
лет

Сезон : (осенне-зимний)

7 день

7	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я центь ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,94	287
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Кондитерское изделие/печенье	Пром	28				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			2,4	0,3	19,1	88,7
7 Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	54-12м-2020	180	16,65	6,66	29,79	245,79
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			28,23	15,91	96,68	623,72
	Энергетическая и пищевая ценность за день			30,63	16,21	115,78	712,42

с7 -10

лет

Сезон : (осенне-зимний)

8День

8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я центь ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Гуляш из куриной грудки	54-2м-2020	100	16,88	16,38	4	232
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			31,35	27,72	66,32	640,58
	обед						
8 Обед	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Тефтели рыбные	54-11р	90	11,55	7,35	11,25	156,3
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			24,18	21,94	92,12	646,41
	Энергетическая и пищевая ценность за день			55,53	49,66	158,44	1286,99

Сезон : (осенне-зимний)

9	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я центь ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша вязкая молочная пшенная	54-6г-2020	200	8,4	10,13	37,6	274,9
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88

	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				2,3	0,3	18,9
9 Обед	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Котлеты рубленые из птицы	№294,228	90/50	15	17,73	18,02	291,6
	Капуста тушеная	54-8г-2020	150	3,7	4,4	14,6	113,5
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				25,01	28,01	93,79	711,78
Энергетическая и пищевая ценность за день				27,31	28,31	112,69	799,38

Сезон : (осенне-зимний)			с7 -10 лет			10День	
10	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я центь ккал	
			Б	Ж	У		
	Макароны отварные/ соус	54-1г-2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			2,4	0,3	19,1	88,7
-	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Свекольник	54-18с-2020	200	1,8	4,28	10,7	88,3
	Птица отварная с маслом	№288	90/5	21,11	23,24	0,45	221,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за день				36,51	42,23	96,11	819,31
Энергетическая и пищевая ценность за день				38,91	42,53	115,2	908,01