

**Перспективное 10-дневное меню для детей из малообеспеченных семей 5-11 классов МАОУ СОШ
№1 с. Александровское на 2023-2024 учебный год**

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<u>1-ый день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	230	5,6	10,4	26,4
32	Какао с молоком сгущенным	200	209	18,5	19,7	131,2
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
116	Бутерброд с сыром	51	78	27,0	14,00	4,0
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			803	65	57	180
<u>2-ой день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			751	31	72	234
<u>3-ий день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
103	Говядина тушеная с капустой	150	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
26	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
119	Бутерброд сджемом	55	118	1,1	6,0	7,3
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/10	156	3,3	6,5	20,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			834	30	30	106
<u>4-ый день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
11	Макаронны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
31	Напиток из шиповника	200	191	1,60	0,66	44,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
Итого:			946	28	26	119
<u>5-ый день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00
19	Компот из кураги	200	58	0,20	0,00	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

	Йогурт	150	81	4,5	0,16	3,5
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
	Итого:		882	48	40	137
	<u>6-ой день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
34	Запеканка из творога с джемом	150/20	358	22,5	20,0	20,0
22	Цикорий со сгущен. Молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
116	Бутерброд с сыром	51	78	27,0	14,00	4,0
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		769	59,2	44,2	64,0
	<u>7-ой день</u>					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
27	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
108	Помидоры свежие порционно	60	84	1,0	54,00	8,0
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
	Итого:		1 027	37	93	141
	<u>8-ой день</u>					
	Завтрак: 12 - 18 лет					
431	Печень по-строгановски	100/50	310,22	18,8	25,10	7,0
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
59	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	156	3,3	6,5	20,4
	Итого:		746	28	76	217
	Завтрак: 12 -18 лет					
	<u>9-ый день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
	Яблоки	160	66	0,6	0,6	14,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
	Итого:		704	36	23	54
	<u>10-ый день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макаронны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
	Итого:		758	30	27	111

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У
1-ый день	12-18	803	65	57	180
2-ый день	12-18	751	31	72	234
3-ый день	12-18	834	30	30	106
4-ый день	12-18	946	28	26	119
5-ый день	12-18	882	48	40	137
6-ый день	12-18	769	59	44	64
7-ый день	12-18	1 027	37	93	141
8-ый день	12-18	#####	#####	#####	#####
9-ый день	12-18	704	36	23	54
10-ый день	12-18	758	30	27	111
Всего	12 -18 лет	#####	#####	#####	#####
Среднее	12 -18 лет	#####	#####	#####	#####