

**Перспективное 10-дневное меню для детей граждан, призванных на военную службу в связи с  
объявленной частичной мобилизации в РФ МАОУ СОШ №1 с. Александровское на 2024-2025  
учебный год**

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b><u>1-ый день</u></b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
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
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>180</b>
<b><u>2-ой день</u></b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
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
<b>Итого:</b>			<b>751</b>	<b>31</b>	<b>72</b>	<b>234</b>
<b><u>3-ий день</u></b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
103	Говядина тушеная с капустой	100	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
<b>Итого:</b>			<b>834</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>106</b>
<b><u>4-ый день</u></b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
456	Котлета домашняя	80	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
<b>Итого:</b>			<b>946</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>119</b>
<b><u>5-ый день</u></b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
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
128	Борщ из. св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4

	<b>Итого:</b>		<b>795</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>119</b>
	<b><u>6-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
34	Запеканка из творога с о сгущ. Молоком	150/20	358	22,5	20,0	20,0
22	Цикорий со сгущен. молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
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
	<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>62</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>760</b>	<b>59,1</b>	<b>819,1</b>	<b>62,0</b>
	<b><u>7-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
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
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
	<b>Итого:</b>		<b>943</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>133</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>943</b>	<b>36,2</b>	<b>979,0</b>	<b>132,8</b>
	<b><u>8-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 - 18 лет</b>					
411	Запеканка из печени с рисом	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
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
59	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	156	3,3	6,5	20,4
	<b>Итого:</b>		<b>731</b>	<b>27</b>	<b>75</b>	<b>201</b>
	<b><u>9-ый день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>704</b>	<b>36</b>	<b>23</b>	<b>54</b>
	<b><u>10-ый день</u></b>					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макаронь 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
	<b>Итого:</b>		<b>758</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>111</b>
	<b>Дни</b>	<b>Возраст</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
	1-ый день	<b>12-18</b>	740	59	52	180
	2-ый день	<b>12-18</b>	751	31	72	234

3-ый день	<b>12-18</b>	834	30	30	106
4-ый день	<b>12-18</b>	946	28	26	119
5-ый день	<b>12-18</b>	795	43	40	119
6-ый день	<b>12-18</b>	760	59	44	62
7-ый день	<b>12-18</b>	943	36	39	133
8-ый день	<b>12-18</b>	731	27	75	201
9-ый день	<b>12-18</b>	704	36	23	54
10-ый день	<b>12-18</b>	758	30	27	111
<b>Всего</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>7961</b>	<b>379</b>	<b>430</b>	<b>1319</b>
<b>Среднее</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>569</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>94</b>