

**Перспективное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов, питающихся на платной основе МАОУ СОШ №1 с. Александровское на 2024-2025 учебный год**

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>1-ый день</b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макароны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
118	Салат свекла отварная с маслом	60	79	0,80	60,0	5,50
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
<b>Итого:</b>			<b>686</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>75</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>686</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>75</b>
<b>2-ой день</b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>614</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>614</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
<b>3-ий день</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
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
253	Кукуруза консервированная	30	47	1,3	0,9	8,3
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>727</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>85</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>727</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>85</b>
<b>4-ий день</b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
74	Плджарка из филе птицы	100	225,0	21,3	15,1	0,8
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>696</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>75</b>
<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>			<b>696</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>75</b>
<b>5-ый день</b>						
<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>						
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57

11	Макароны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
118	Салат свекла отварная с маслом	60	79	0,80	60,0	5,50
	<b>Итого:</b>		<b>696</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>81</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>696</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>81</b>
	<b><u>6-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макароны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
254	Помидоры свежие порционно	30	15	0,60	0,20	2,3
	<b>Итого:</b>		<b>622</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>72</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>622</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>72</b>
	<b><u>7-ый 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
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>603</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>57</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>603</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>57</b>
	<b><u>8-ый день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
253	Кукуруза консервированная	30	47	1,3	0,9	8,3
	<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>85</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>705</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>85</b>
	<b><u>9-ий день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
11	Макароны отварные с маслом	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>611</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>		<b>611</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
	<b><u>10-ий день</u></b>					
	<b>Завтрак: 12 -18 лет</b>					
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
255	Огурцы свежие порционно	30	6	0,5	0,06	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>676</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>85</b>

	<b>Итого за день: 12 - 18 лет</b>	<b>676</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>85</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>	686	21	79	75
2-ый день	<b>12-18</b>	614	17	22	60
3-ый день	<b>12-18</b>	727	22	29	85
4-ый день	<b>12-18</b>	696	33	25	75
5-ый день	<b>12-18</b>	696	21	26	81
6-ый день	<b>12-18</b>	622	21	19	72
7-ый день	<b>12-18</b>	603	20	29	57
8-ый день	<b>12-18</b>	705	20	27	85
9-ый день	<b>12-18</b>	611	17	22	60
10-ый день	<b>12-18</b>	676	33	31	85
<b>Всего</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>6635</b>	<b>223</b>	<b>308</b>	<b>734</b>
<b>Среднее</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>474</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>52</b>