

Перспективное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов, питающихся на платной основе 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						
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
107	Салат из белокачанной капусты	60	53	0,8	3,06	5,3
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
Итого:			660	21	22	75
Итого за день: 12 - 18 лет			660	21	22	75
<u>2-ой день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
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
Итого:			614	17	22	60
Итого за день: 12 - 18 лет			614	17	22	60
<u>3-ий 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
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
Итого:			727	22	29	85
Итого за день: 12 - 18 лет			727	22	29	85
<u>4-ий день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
74	Поджарка 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
Итого:			696	33	25	75
Итого за день: 12 - 18 лет			696	33	25	75
<u>5-ый день</u>						
Завтрак: 12 -18 лет						
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
107	Салат из белокачанной капусты	60	53	0,8	3,06	5,3
	Итого:		696	21	26	81
	Итого за день: 12 - 18 лет		696	21	26	81
	<u>6-ой день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
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
	Итого:		622	21	19	72
	Итого за день: 12 - 18 лет		622	21	19	72
	<u>7-ый день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
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
	Итого:		603	20	29	57
	Итого за день: 12 - 18 лет		603	20	29	57
	<u>8-ый день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
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
	Итого:		705	20	27	85
	Итого за день: 12 - 18 лет		705	20	27	85
	<u>9-ий день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
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
	Итого:		611	17	22	60
	Итого за день: 12 - 18 лет		611	17	22	60
	<u>10-ий день</u>					
	Завтрак: 12 -18 лет					
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
	Итого:		676	33	31	85
	Итого за день: 12 - 18 лет		676	33	31	85

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У
1-ый день	12-18	660	21	22	75
2-ый день	12-18	614	17	22	60
3-ый день	12-18	727	22	29	85
4-ый день	12-18	696	33	25	75
5-ый день	12-18	696	21	26	81
6-ый день	12-18	622	21	19	72
7-ый день	12-18	603	20	29	57
8-ый день	12-18	705	20	27	85
9-ый день	12-18	611	17	22	60
10-ый день	12-18	676	33	31	85
Всего	12 -18 лет	6609	223	251	733
Среднее	12 -18 лет	472	16	18	52