

Утверждаю
Директор
Цолко Е.А

Перспективное 10-дневное меню для обучающихся 7-17 классов, посещающих ДОЛ МАОУ СОШ №1
с. Александровское на 2024-2025 учебный год

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	<u>1-ый день</u>					
	Завтрак:					
2	Каша рисовая молочная с маслом	210	218	3,0	8,0	31,6
32	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
126	Сыр	30	70	7,6	7,6	0,3
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Итого:	465	397	13	16	59
	Обед:					
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	250	155	10,1	7,7	10,3
250	Чай с сахаром и лимоном	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб ржаной	25	51	2,1	0,3	12,0
104	Птица отварная	90	150	15,0	12,0	0,7
249	Соус сметанно томатный	50	65	1,4	5,1	3,1
11	Макароны отварные с маслом	180	290	6,9	8,2	47,0
	Яблоко	160	70	0,5	0,6	12,0
	Булочка Ярославка	100	394	7,5	13,2	60,9
	Итого:	1055	1 235	44	47	161
	<u>2 ой- день</u>					
	Завтрак:					
5	ОМЛЕТ	200	220	14,0	13,0	9,0
119	Бутерброд сджемом	60	112	1,8	0,8	20,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
	Итого:	615	494	19	14	68
	Обед:					
132	Суп гороховый	250	205	11,0	7,5	14,0
55	Котлета из птицы с мас. Слив	105	162	7,6	11,3	7,4
10	Рис отварной	180	210	5,0	0,5	44,0
28	Компот из вишни	200	142	0,4	0,0	30,0
	Банан	220	219	3,2	1,3	30,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Итого:	980	989	29	21	137
	<u>3-ий день</u>					
	Завтрак:					
4	Каша жидкая молочная геркулесовая	210	172	6,2	3,6	24,0
40	Яйцо вареное	60	72	6,0	5,0	0,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Итого:	495	353	15	9	51
	Обед:					
134	Рассольник ленинград. со сметаной	250	115	4	8,0	10,4
103	Говядина тушеная с капустой	100	170	16,2	7,1	9,9
12	Картофельное пюре	180	218	4,2	9,0	29,0
26	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Яблоко	160	70	0,5	0,6	12,0
	Булочка Ярославка	100	394	7,5	13,2	60,9

	Итого:	1 015	1 142	35	38	165
	<u>4-ий день</u>					
	Завтрак:					
6	Каша рисовая молочная с маслом	210	218	3,0	8,0	31,6
114	Булочка	100	394	7,5	13,2	60,9
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Банан	220	219	3,2	1,3	30,0
	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
		151	188,0	3,2	4,6	30
	Итого:	906	1 128	19	27	179
	Обед:					
456	Котлета домашняя	80	251	10,4	19,4	9,0
11	Макароны отварные	180	290	6,9	8,2	47,0
31	Напиток из шиповника	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
	Печенье песочное	60	220,0	3,3	4,0	30
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	142	9,0	5,6	15,1
	Итого:	925	1 131	33	38	156
	<u>5-ий день</u>					
	Завтрак:					
5	ОМЛЕТ натуральный	200	220	14,0	13,0	9,0
119	Бутерброды с джемом	60	112	1,8	0,8	20,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Итого:	615	494	19	14	68
	Обед:					
128	Борщ из св.капусты со сметаной	250	152	6,8	9,0	10,8
98	Биточки мясные Новинка	100	162	7,6	11,3	7,6
11	Каша гречневая рассыпчатая	180	240	8,0	2,0	39,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
118	Салат свекла отварная с маслом	60	62	1,0	4,0	5,0
	Яблоко	160	70	0,5	0,6	12,0
	Итого:	975	795	26	27	101
	<u>6-ой день</u>					
	Завтрак:					
34	Каша жидкая молочная пшеница	210	208	4,4	9,2	25,4
22	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
126	Сыр	30	120	7,6	7,6	0,1
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
	Итого:	595	490	15	17	64
	Обед:					
104	Птица отварная	90	150	15,0	12,0	0,7
11	Рис отварной	180	210	5,0	0,5	44,0
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Соус сметанно-томатный	50	65	1,4	5,1	3,1
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	250	155	10,1	7,7	10,3
	Огурцы порционно	60	8	0,2	0,1	2,0
	Печенье песочное	60	220,0	3,3	4,0	30
	Банан	220	219	3,2	1,3	30,0
	Итого:	1 135	1 171	40	31	156
	<u>7-ый день</u>					
	Завтрак:					

8	Омлет наутральный	200	220	14,0	13,0	9,0
114	Бутерброд с маслом	60	145	3,0	12,0	15,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
	Итого:	615	527	20	26	63
	Обед:					
55	Котлета из птицы с мас. Слив	105	162	7,6	11,3	7,4
9	Каша гречневая	180	240	8,0	2,0	39,0
27	Компот из изюма	200	106	0,2	0,00	28,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
132	Суп гороховый	250	205	11,0	7,5	14,0
108	Помидоры свежие	60	12	0,5	0,1	1,7
	Яблоко					
	Итого:	820	776	29	21	102
	<u>8-ый день</u>					
	Завтрак:					
4	Каша молочная геркулесовая	210	172	6,2	3,6	24,0
119	Бутерброд с джемом	60	112	1,8	0,8	20,0
40	Яйцо	60	72	6,0	5,0	0,3
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
	Банан	220	219	3,2	1,3	30,0
	Итого:	775	684	20	11	101
	Обед:					
411	Поджарка из птицы	100	310	18,8	25,10	7,0
12	Картофельное пюре	180	218	4,2	9,0	29,0
28	Компот из вишни	200	142	0,4	0,0	30,0
248	Огурцы порционно	60	8	0,2	0,1	2,0
59	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
248	Суп рассольник ленинградский	250	115	4	8,0	10,4
	Печенье песочное	60	220	3,3	4,0	30
109	Яблоко	160	70	0,5	0,6	12,0
	Итого:	1035	1 134	34	47	132
	<u>9-ий день</u>					
	Завтрак:					
2	Каша рисовая молочная с маслом	210	218	3,0	8,0	31,6
114	Бутерброды с маслом	60	145	3,0	12,0	15,0
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
30	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
	Итого:	625	525	9	21	85
	Обед:	125	105	2	4	17
130	Жаркое по домашнему	200	420	32,0	17,0	30,0
91	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
11	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
30	Суп картофельный с фрикадельками	250	142	9,0	5,6	15,1
248	Яблоко	160	70	0,5	0,6	12,0
	Маффин	40	186	10,0	11,0	21,0
	Итого:	875	927	54	35	105
	<u>10-ый день</u>					
	Завтрак:					
8	Омлет	200	220	14,0	13,0	9,0
114	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0
30	Булочка Ярославка	100	394	7,5	13,2	60,9
248	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
40	Яйцо	60	72	6,0	5,0	0,3

	Итого:	585	795	30	32	97
	Обед:					
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250	152	6,8	9,0	10,8
104	Плов из птицы	250	369	22,0	14,0	45,0
	Напиток из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
11	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
	Огурцы свежие порционно	60	8	0,2	0,1	2,0
	Хлеб в/с	25	51	2,1	0,3	12,0
109	Печенье песочное	60	220,0	3,3	4,0	30
248	Яблоко	160	70	0,5	0,6	12,0
	Итого:	1 030	1 014	37	28	148