

Утверждаю: _____ /С.Р.Бикинеева/

Примерное 10 дневное меню
на 2022-2023 учебный год МБОУ "Аллабердинская СОШ"



с7 -11
лет

1 День

Сезон : (осенне-зимний)

1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Повидло	Пром	10	0,03	0,01	5,09	21,06
	Сок 0,2		200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			8,33	6,11	66,29	353,56
			обед				
	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2,78	7,03	7,15	115,25
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24,03	8,05	20,24	250,01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			32,12	17,85	71,64	569,58
	Энергетическая и пищевая ценность за день			40,45	23,96	137,93	923,14

с7 -11
лет

2 День

Сезон : (осенне-зимний)

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	12,7	18	3,2	225,4
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Яблоко	Пром	160	0,64	0,64	15,68	71,04
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			19,42	27,8	56,52	555,12
			обед				
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Птица отварная с маслом	№288	90	21,12	23,24	0,45	295,2
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81

Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			36,7	40,66	97,52	890,56
Энергетическая и пищевая ценность за день			56,12	68,46	154	1445,68

с7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

3 День

3	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Плов	54-12м-2020	200	18,5	7,4	33,1	273,1
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			20,9	7,7	52,2	361,8	
		обед					
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-10р--2020	100	16,14	11,28	6,28	191,86
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			29,57	24,85	100,97	726,14	
Энергетическая и пищевая ценность за день			50,47	32,55	153,2	1087,94	

с7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

4 День

4	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Макаронны отварные с сыром	54-3г-2020	150	7,9	6,8	28,6	207,7
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Йогурт 5%	Пром	1шт	5	3,2	3,6	68
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			18,8	13,2	55,9	422,5	
		обед					
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1,58	2,17	9,68	68,6
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	230	23,11	21,5	19,78	365,7
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			30,92	24,24	72,62	617,73	
Энергетическая и пищевая ценность за день			49,72	37,44	128,52	1040,23	

с7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

5 День

5	Наименование продуктов	Химический состав	Энерг-я цен-ть
---	------------------------	-------------------	----------------

	№р-р	выход	Б	Ж	У	ккал
Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200	30,67	12,96	28,93	354,95
С оус молочный сладкий	№326-327	50				
Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
Кондитерское изделие	Пром.	20	0,17	0	20,05	55,2
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			32,97	13,26	47,83	442,55
обед						
Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Суп гороховый	54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	166,43
Птица , тушенная с овощами	№292	230	19,17	17,13	19,78	309,7
Соус	№331	50				
Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			32,35	26,05	85,27	688,06
Энергетическая и пищевая ценность за день			65,32	39,31	133,1	1130,61

с7 -11

лет

6 День

Сезон : (осенне-зимний)

6	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Фрукт	Пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Сок 0,2		200	1	0	18,2	76
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			27,3	10,8	64,96	467,6	
	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0,8	5,3	5,9	74,7
	Суп картофельный с крупой	№86	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Голубцы ленивые	54-3м-2020	90	7,56	6,84	5,76	115,56
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			22,44	23,46	106,85	713,12	
Энергетическая и пищевая ценность за день			49,74	34,26	171,81	1180,72	

с7 -11

лет

7 день

Сезон : (осенне-зимний)

7	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,94	287
	Сыр твердых сортов в	54-1з-2020	10	2,33	2,93	0	3,83

	нарезке						
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10,59	13,82	61,04	379,53
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	54-12м-2020	180	16,65	6,66	29,79	245,79
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			28,23	15,91	96,68	623,72
	Энергетическая и пищевая ценность за день			38,82	29,73	157,72	1003,25

с7 -11

Сезон : (осенне-зимний)

лет

8День

8	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Птица жареная	№293	90	19,94	23,2	0,072	289,8
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Соус томатный	№228	50				
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			34,41	34,54	62,39	698,38
	обед						
	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Тефтели рыбные	№239	90	7,44	8,92	13,03	168,92
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			20,07	23,51	93,9	659,03
	Энергетическая и пищевая ценность за день			54,48	58,05	156,29	1357,41

с7 -11

Сезон : (осенне-зимний)

лет

9 День

9	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша вязкая молочная пшеничная	54-6г-2020	200	8,4	10,13	37,6	274,9
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Кондитерское изделие	Пром.	20	0,17	0	20,05	55,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2

Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10,95	16,19	76,63	470,58
Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
Котлеты рубленые из птицы	№294,228	90/50	15	17,73	18,02	291,6
Капуста тушенная	54-8г-2020	150	3,7	4,4	14,6	113,5
Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			25,01	28,01	93,79	711,78
Энергетическая и пищевая ценность за день			35,96	44,2	170,42	1182,36

с7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

10День

10	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Макароны отварные/ соус	54-1г-2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Соус томатный	№228	50				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			20,47	11,24	59,52	420,98	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Свекольник	54-18с-2020	200	1,8	4,28	10,7	88,3
	Птица отварная с маслом	№288	90/5	21,11	23,24	0,45	221,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за день			36,51	42,23	96,11	819,31	
Энергетическая и пищевая ценность за день			56,98	53,47	155,6	1240,29	

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	49,806	42,143	151,9	1159,163
--	--------	--------	-------	----------