

Примерное десятидневное меню
на 2023-2024 учебный год
с 1-11 классы



День первый	№ по Сборнику Рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша молочная геркулесовая	№247	200	7,23	9,81	28,8	225
Сыр порционнно	№ 100	10	1,98	1,98	0,15	26,4
Фрукт порционно/яблоко 1шт	№ 112	100-120	1,5	0,0	21	96
Багон пшеничный	№ 111	50	4	1,5	35,5	131
Какао с молоком	№ 497	200	3,8	0,7	31,7	186
ИТОГО:			18,51	13,99	117,15	664,4
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом на к/б	№ 144	250	2,3	4,25	15,2	108
Каша гречневая рассычатая с маслом	№ 237	150	12,6	2,6	68	329
Котлета	№ 381	80	17,8	17,5	14,3	286
Овощи свежие порционные	№ 106	50	1,5	0,00	21,0	96
Чай	№ 493	200	0,1	0,00	15,0	60
Хлеб пшеничный	№ 108	50	10,9	1,28	71	120
Хлеб ржано -пшеничный	№ 110	50	3,3	0,6	16,5	90
ИТОГО:			48,5	26,23	221,0	1089
День второй						
ЗАВТРАК						
Соус	№ 456	30	0,43	1,45	2,78	19,41
Рис отварной с маслом	№ 414	150	4,1	6,75	37,5	227,3
Котлета рыбная	№ 988	80	13,05	13,0	1,38	180
Сок	№ 518	200	0,04	0,0	24,6	10,4
Хлеб пшеничный	№ 108	50	5,45	0,640	35,5	60
ИТОГО:			23,07	21,84	101,76	497,11

ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	№ 158	250	7,2	7,1	22,2	182,5			
Картофельное пюре с маслом	№ 429	150	3,15	6,6	16,35	138			
Птица отварная	№ 404	100	16,4	11,4	0,4	170			
Компот из смеси сухофруктов	№ 508	200	0,0	0,00	27,0	110			
Салат из белокочанной капусты	№001	60	0,0	9,5	8,3	120			
Хлеб пшеничный	№ 108	50	10,9	1,28	7,1	120			
Хлеб ржано -пшеничный	№110	50	3,3	0,6	16,5	90			
ИТОГО:			40,95	36,48	161,75	930,5			
День третий									
ЗАВТРАК									
Каша молочная пшенная с маслом	№ 256	200	7,23	9,81	28,8	225			
Фрукт порционно/яблоко	№ 112	100-120	0,4	0,4	9,8	80			
Чай	№ 493	200	0,1	0,0	15	60			
Батон пшеничный	№ 111	50	4	1,5	26	131			
ИТОГО:			11,73	11,71	79,6	575,6			
ОБЕД									
Борщ со свежей капустой на к/б	№ 128	250	7,3	20,0	42,6	380			
Рис отварной с маслом	№ 414	150	4,1	6,75	37,5	227,3			
Курица в соусе с томатом	№ 405	50/50	17,3	10,7	8,3	192			
Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	№ 15	50/5	0,0	2,25	1,8	32			
Хлеб пшеничный	№ 108	50	10,9	1,28	71	120			
Сок	№518	200	0,4	0,0	24,6	10,4			
Хлеб ржано-пшеничный	№110	50	3,3	0,6	16,5	90			
ИТОГО:			43,3	41,58	185,8	1051,7			
Четвертый день									
ЗАВТРАК									
Макаронны отварные с маслом сливочным	№ 291	150	12,6	2,6	68	220			
Курица отварная	№ 404	100	16,4	11,4	0,4	170			
Чай с лимоном	№ 494	200	0,1	0,0	15	61			
Хлеб пшеничный	№ 108	50	5,45	0,64	35,05	120			
ИТОГО:			34,55	14,64	118,45	571			

ОБЕД									
Рассольник на к/б	№ 134	250		8,2	21	65		485	
Гороховое пюре с маслом сливочным котлета	№ 418	150/10		14,7	1,5	34,95		214	
Хлеб пшеничный	№ 381	80		17,8	17,5	14,3		286	
Хлеб ржано-пшеничный	№ 110	50		10,9	1,28	71		120	
Кондитерские изделия	№ 590	50		3,3	0,6	16,5		90	
Компот из смеси сухофруктов	№ 508	30		8,7	11,3	51,1		182	
ИТОГО:		200		0,4	0,0	24,6		110	
ИТОГО:				64,0	53,18	277,45		1487	
Пятый день									
ЗАВТРАК									
Каша молочная Дружба	№ 260	200		5,26	11,66	25,06		226,2	
Сыр порционный	№ 100	10		2,32	3,4	0,0		45,3	
Какао с молоком	№ 497	200		3,8	0,7	31,7		186	
Кондитерское изделие	№ 590	50		8,7	11,3	61,1		182	
Батон пшеничный	№ 111	50		10,9	1,28	71		120	
ИТОГО:				30,98	28,34	188,86		759,5	
ОБЕД									
Суп картофельный на к/б	№ 149	250		9,22	7,22	16,05		377	
Каша гречневая с маслом сливочным	№ 237	150		12,6	2,6	68		329	
Биточки	№ 381	80		17,8	17,5	14,3		286	
сок	№ 518	200		00,4	0,00	24,6		10,4	
Хлеб пшеничный	№ 108	50		10,9	1,28	71		120	
Хлеб ржано-пшеничный	№ 110	50		3,3	0,6	16,5		90	
Салат из свежей моркови с маслом растительным	№ 7	50		0,0	5,05	4,55		70	
ИТОГО:				53,86	34,25	229,3		1213,1	
День шестой									
ЗАВТРАК									
Каша молочная гречневая с маслом	№ 248	200		11,45	20	42,6		380	
Бутерброд с сыром	№ 91	50/15		3,9	0,1	7,4		123	
Кофейный напиток на молоке	№ 501	200		0,5	1,	27		79	
Фрукт порционно	№ 112	150		1,5	0,0	21		96	
ИТОГО:				17,35	21,2	98,0		678	

ОБЕД									
Борщ со свежей капустой на к/б	№ 128	250	8,8	11,8	58,8	380			
Рис отварной	№ 414	150/10	4,1	6,75	37,5	227,3			
Рыба припущенная	№ 333	70	9,2	7,8	9,4	144			
Салат из квашенной капусты с луком и .маслом растительным	№ 48	50/5	00,0	5,55	1,5	54,5			
Сок	№ 518	200	0,1	0,00	15,0	10,4			
Хлеб пшеничный	№ 108	50	10,9	1,28	71	120			
Хлеб ржано -пшеничный	№ 110	50	3,3	0,6	16,5	90			
ИТОГО:			36,4	33,78	209,7	945,6			
День седьмой									
ЗАВТРАК									
Гороховое пюре с маслом	№ 418	150/10	14,7	1,5	34,95	214			
Шницель	№ 381	80	17,8	17,5	14,3	286			
Чай	№ 493	200	0,1	0,00	15,2	60			
Хлеб пшеничный	№ 108	50	5,45	0,64	30,5	120			
Йогурт отварное	№ 300	1шт	6,1	4,6	0,3	63			
ИТОГО:			44,15	24,24	95,25	743			
ОБЕД									
Щи со свежей капустой на к/б	№ 142	250	22	15,4	38,6	300			
Картофельное пюре	№ 369	200	34,66	30,93	22,13	503,3			
Котлеты рыбные	№ 988	80	13,05	13,0	1,38	180			
Сок	№ 518	200	0,1	0,0	15,0	10,4			
Хлеб пшеничный	№ 108	50	10,9	1,28	71	120			
Кондитерское изделие	№ 590	50	2,4	11,4	38,9	108			
Хлеб ржано - пшеничный	№ 110	50	3,3	0,6	16,5	90			
ИТОГО:			64,41	57,21	164,91	1011,7			
День восьмой									
ЗАВТРАК									
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	№ 253	200	6,28	7,82	37	279,4			
Фрукт порционно/апельсин	№ 11	50	4,0	1,5	35,5	131			
Сок	№ 518	200	0,4	0,0	24,6	10,4			
Батон пшеничный	№ 111	50	10,9	1,28	71	120			
ИТОГО:			17,98	9,5	142,4	489,8			

ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б		№158	250	7.2	7.1	22.2	182.5		
Гороховое пюре с маслом сливочным		№ 418	150	14.7	1.5	34.95	214		
Птица отварная		№ 237	150/10	12.6	2.6	68	329		
Кондитерское изделие		№ 589	50	3.54	4.94	16.74	118.8		
Чай с лимоном		№ 494	200/10	0.1	0.0	21.0	96		
Хлеб пшеничный		№ 108	50	10.9	1.28	71.	120		
Хлеб ржано -пшеничный		№ 110	50	3.3	0.6	16.5	90		
День девятый				57.04	26.12	190.69	946.3		
ЗАВТРАК									
Макаронны отварные с маслом сливочным		№291	150	5.25	6.15	35.25	220		
Котлета		№ 381	80	17.8	17.5	14.3	286		
Кофейный напиток с сахаром		№ 405	50/50	17.3	10.7	8.3	195		
Хлеб пшеничный		№ 501	200	3.2	2.7	28.34	79		
Хлеб пшеничный		№ 108	100	10.9	1.28	71	120		
ОБЕД				37.15	27.63	148.89	853.89		
Суп полевой с кур.б		№155	250	1.6	5.07	17.05	120.25		
Жаркое по домашнему		№ 369	230	34.66	30.93	22.13	503.3		
Овощи свежие порционные		№ 106	50	1.5	0.0	21	96		
Сок		№ 518	200	0.4	0.0	24.6	10.4		
Хлеб ржано-пшеничный		№110	50	3.3	0,6	16.5	90		
Хлеб пшеничный		№ 108	50	10,9	1,28	71	120		
Десятый день				52.36	37.88	172.28	939.95		
ЗАВТРАК									
Каша молочная манная с маслом сливочным		№250	200	17.3	0.7	8.3	125		
Фрукт		№ 112	1 шт	1.5	0.0	21	96		
Батон пшеничный с сыром		№ 91	50/10	10.9	1.28	71	123		
Чай с лимоном		№ 111	50	10,9	1,28	71	120		
ИТОГО:				40.6	3.26	171.3	464		
ОБЕД									
Ши из свежей капусты с рыbnыми		№152	250	22.0	15.4	38.6	300		

консервами								
Макаронны отварные с маслом сливочным	№ 291	150	6.25	7.15	32.25	220		
Курица в соусе с томатом	№ 405	50/50	17.3	10.7	8.3	192		
Сок	№ 518	200	0.4	0.0	24.6	10.4		
Хлеб ржано- пшеничный	№ 110	50	3.3	0,60	16.5	90		
Хлеб пшеничный	№ 108	100	10,9	1,28	71	120		
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	№ 50	50,5	0.75	2.75	4.2	44.5		
ИТОГО:			60,9	37,88	195,45	976,9		