

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гремячевский ЦО»

_____ Е.Б.Жукова

МКОУ «Гремячевский центр образования»

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

для детей старше 11 лет

Школа МКОУ "Гремячевский центр образования"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Е.Б.Жукова

Возрастная категория старше 11 лет

дата 30 8 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	8	9	31	235	212
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149	63
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
			<i>итого</i>		540	18.1	20.9	64.4	516	
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	100	0.91	10.17	7.15	123.8	11
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	5.9	7	7.1	115.2	104
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	13	1.6	10	234.9	307
			гарнир	Макароны отварные	180	6.66	5.94	35.46	220.8	256
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	507
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		890	30.97	26.11	96.91	873.5	
Всего за день:					1430	49.07	47.01	161.31	1389.5	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	180	26	12.3	37.6	363.8	279
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82
			<i>итого</i>		510	29.35	13.47	70	520.4	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	100	0.6	0.1	1.9	59.3	148
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	5.75	4.13	18	117	146
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	280	31.68	31.68	19.2	488	365
			гарнир							

			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	503
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		890	43.73	37.21	95.4	923.5	
			Всего за день:		1400	73.08	50.68	165.4	1443.9	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	200	5.72	6.3	35.6	230	217
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	82
			<i>итого</i>			530	11	17.28	70.11	496.58
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.2	5.6	5.6	110	31
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" ма м/б	250	7.63	11.22	13.25	163.8	100
			2 блюдо	Сердце в соусе	110	28.26	15.6	4.32	271	403
			гарнир	Картофельное пюре	180	4.86	7.2	10.44	193.2	377
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.1	84	495
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
		<i>итого</i>			900	46.85	40.92	81.01	959.2	
			Всего за день:		1430	57.85	58.2	151.12	1455.78	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	15.6	24	3.84	295	268
			закуска	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	49.2	82
		<i>итого</i>			560	21.2	27.34	36.96	520.2	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	100	1	0.18	3.42	21.6	148
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	11.25	10	12.5	137.5	119

			2 блюдо	Биточек из курицы	100	20	17.82	12	281.6	372
			гарнир	Рис отварной	180	4.44	6.51	46.65	263.16	385
			напиток	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93	510
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		890	41.49	36.01	124.07	934.06	
			Всего за день:		1450	62.69	63.35	161.03	1454.26	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	12.6	10.36	31.8	403.2	259
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
			<i>итого</i>		530	15.45	11.73	66.3	563.8	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0.75	9.09	2.25	142	17
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	7.78	10	13.75	144	95
			2 блюдо	Птица отварная	120	19.4	14.4	0.36	208.8	366
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.36	44.4	303.6	202
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0.6	0	9.7	40	494
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		910	43.09	44.15	97.76	975.6	
			Всего за день:		1440	58.54	55.88	164.06	1539.4	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5.5	6.6	26.5	228	229
			кисломол.	Сыр	30	7	8.8		107	75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	82
			<i>итого</i>		560	17.95	19.07	65.8	548.6	

			<i>итого</i>		560	22.9	29.78	56.42	519.4	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0.9	7.5	3.2	66	18
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	250	6.8	6.5	10	125.75	114
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	110	21.45	10.34	8.36	212.3	356/408
			гарнир	Макароны отварные	180	6.66	5.94	35.46	220.8	256
			напиток	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93	510
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		900	40.61	31.78	106.52	855.05	
Всего за день:					1460	63.51	61.56	162.94	1374.45	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	6.66	5.94	35.46	220.8	256
			гор.блюдо	Птица отварная	110	17.8	13.2	0.4	191.4	366
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	49.2	82
			<i>итого</i>		610	29.66	22.42	67.84	601.8	
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	100	0.6	0.1	1.9	59.3	148
			1 блюдо	Уха с крупой	250	11.25	10	12.5	137.5	121
			2 блюдо	Биточек из курицы	100	20	17.82	12	281.6	372
			гарнир	Рис отварной	180	4.44	6.51	46.65	263.16	385
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.1	84	495
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>	890	41.19	35.73	120.45	962.76		
Всего за день:					1500	70.85	58.15	188.29	1564.56	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	200	5.8	6.3	35.64	229.27	217
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111
			фрукты	Банан	100	1.8	0.6	22.8	96	82

			<i>итого</i>		540	10.23	15.07	83.47	517.05	
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	100	1	0.18	3.42	21.6	148
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	11.25	6.39	14.63	162.5	113
			2 блюдо	Голубцы ленивые	275	12.77	8.22	15	347	296
			гарнир							
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	503
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		885	30.72	16.09	89.35	790.3	
			Всего за день:		1425	40.95	31.16	172.82	1307.35	
			Среднее значение за период:		1442	59.33	52.17	167.55	1443.09	