

Согласовано:
Директор МБОУ Первомайская СШ

Репкин И.Ф.

Утверждаю:

И П Рвачев С В

Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой (питание обучающихся с ограниченными возможностями)

на 2024-2025год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день завтрак					
суп молочный с макаронами	200	4	3,8	14,3	120
чай с сахаром 200/12	200	0,07	0,02	12	60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
итого		5,5	40,85	12,93	441,34
обед					
суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	80	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
ИТОГО		22,98	18,66	116,23	731,4
2 день завтрак					
омлет натуральный	115,00	10,7	19,2	2,04	224
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
горошек зеленый	30,00	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
итого		5,79	12,05	20,95	216,95
обед					
суп лапша (вермешель)	200	1,8	4,9	10,9	103,7
картофель и овощи тушеные в соусе	150	7,7	9,01	45,07	292,5
чай с лимоном	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
тефтели рыбные	100	4,5	3,17	1,05	61,5
ИТОГО		19,16	17,71	116,74	723,1
3 день завтрак					
запеканка творожная с морковью	160,00	19,33	11,03	25,26	282
молоко сгущенное	10,00	0,39	2,25	0,54	24,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток	200,00	3,2	3	16	101
итого		5,8	8,3	26,72	204,89
обед					
щи из свежей капусты и картофель	200	1,7	4,9	7,9	90
плов из птицы	150	9,5	6,4	19,7	155,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		15,83	11,86	70,32	437,9

4 день завтрак

плов из птицы	200	17	10,4	36	305,5
огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	3,9	3	17,28	107,88
Итого за завтрак: руб		24,46	13,805	73,43	512,38

обед

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,8	17,4	118,2
тефтели из птицы	100	4,13	4,56	5,72	78,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный с маслом	60	4,56	0,54	27,72	132,6
каша гречневая с маслом	150	3,1	5,29	13,95	145,05
ИТОГО		14,62	13,21	79,99	536,35

5 день завтрак

огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
пюре картофельное	150	3,08	2,33	3	110
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
какао	200	4,07	4	18	119
Итого за завтрак:		18,04	11,905	42,2	445,4

обед

суп картофельный	200	2,3	2,8	16,8	114
макаронный с маслом	150	7,7	9,01	45,07	292,5
гуляш	110	8,5	10,8	1,5	110,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		23,13	23,17	106,09	709,6

6 день завтрак

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		26,02	19,515	37,55	207,27

обед

борш с св. капусты и картофелем	200	1,7	4,9	7,9	90
котлеты московские	70	4,6	3,8	5,95	76
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
каша пшеничная с маслом	150	3,08	2,33	3	110
компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		14,81	11,73	62,07	494,6

7 день завтрак

сырники с морковью	100	10	11,2	17	208
соус ягодный	15	0,005	0,01	9	35,04
булочка с повидлом	75	5	9	38,04	250
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		18,225	20,62	95,53	637,31

обед

суп картофельный с горохом	200	1,7	4,9	7,9	90
рагу из птицы	175	5,82	5,83	3,51	83
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60

Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		12,15	11,29	54,13	365,6

8 день завтрак

огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
рагу из птицы	175	13	12	15,2	248
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Итого за завтрак:		22,27	17,205	56,17	497,86

обед

суп картофельный с макронами	200	5,4	5,2	16,5	148,2
птица тушеные	80	5,82	5,83	3,51	83
каша перловая	150	5,2	8,7	37,1	247,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		21,11	20,29	100,03	673,3

9 день завтрак

огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
тефтели	90	12,27	13	12	215
макаронны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88
Итого за завтрак:		26,23	23,305	85,93	656,68

обед

щи из св. капусты и картофелем	200	1,8	4,9	10,9	103,7
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
пюре картофельное	150	6,5	6,9	36,5	234,8
котлеты рыбные	80	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60
ИТОГО		19,13	23,4	98,42	701,1

10 день завтрак

каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
чай с сахаром	200			11,98	47,89
Итого за завтрак:		10,6	8,5	64,71	377,9

обед

суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,7	2,8	17,4	118,2
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
котлеты из птицы	80	9,7	10,7	12,1	166
макаронны с маслом	150	7,7	9,01	15,07	292,5
чай с сахаром	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		26,06	23,28	106,79	868,1

Директор МБОУ Первомайская СШ



Репкин И.Ф.

И П Рвачев С.В.



Рвачев С.В.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ(ДЕТИ 7-10ЛЕТ)**

завтрак

НА 2024 -2025ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Суп молочный с макаронами	200	4	3,8	14,3	120
чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60
сыр порционный	20	5	6	1	72
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
яблоки	100	0,4	0,4	12	47
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66
Итого завтрак		12,73	17,82	58,73	459

ДЕНЬ 2

Завтрак

омлет натуральный	115	10,7	19,2	2,04	224
<i>горошек зеленый</i>	30	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7
апельсины	100	0,9	0,2	23,1	103
какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
Итого за 2 день		20,13	30,56	64,12	623,3

ДЕНЬ 3

Завтрак

запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	282
молоко сгущенное	10	0,39	2,25	0,54	24,3
сыр порционный	20	5	6	1	72
кофейный напиток	200	3,2	3	16	101
яблоки	100	0,4	0,4	10	47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
Итого за завтрак:		31,48	23,08	72,1	620,3

ДЕНЬ 4

Завтрак

плов из птицы	200	17	10,4	36	305,3
огурцы свежие (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
<i>мармелад</i>	15	0,02		12	48,15
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
Итого за завтрак:		21,58	10,815	68,28	494,45

ДЕНЬ 5

Завтрак

огурцы свеже (по сезону)	30	1	0,1	2	11
тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
пюре картофельное	150	3,08	2,33	3	110
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
какао на молоке	200	4,07	4	18	119
пастила	15	0,08		12	49
Итого за завтрак:		18,72	12	55,35	500,4

ДЕНЬ 6

Завтрак

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурцы свеже (по сезону)	30	0,1	0,1	1	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
булочка "Школьная"	60	5,01	2	27	145
Итого за завтрак:		31,67	21,61	52,64	682

ДЕНЬ 7

Завтрак

сырники с морковью	100	10	11,2	17	208
соус ягодный	15	0,05	0,01	9	35,04
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
булочка с повидлом	75	5	9	38,04	250
яблоки	100	0,4	0,4	10	47
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
Итого за завтрак:		19,61	21,02	93,47	676,04

ДЕНЬ 8

Завтрак

огурцы свеже (по сезону)	30	0,4	0,05	1	5
рагу из птицы	175	13	12	15,2	248
какао на молоке	200	4,07	4	18	119
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
булочка "Школьная"	60	5,01	2	27	145
Итого за завтрак:		25,64	18,45	80,5	611

День 9

Завтрак

огурцы свеже (по сезону)	30	0,5	0,1	1	5
тефтели	90	12,27	13	12	213
макароны отварные с маслом	150	5,1	8	1	202
кофейный напиток с молоком	200	3,2	3	16	101
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
мармелад	15	0,02	0	12	48,15
Итого за завтрак:		24,25	24,5	61,3	663,15

ДЕНЬ 10

Завтрак

каша молочная "Дружба"	200	3,3	8,3	1	183,4
сыр порционный	20	5	6	1	72
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66
яблоки	100	0,4	0,4	10	47
Итого за завтрак:		15,93	25,32	60,71	630,28