

Утверждаю:

Директор МБОУ «Глядковская СШ»

М.Л. Казаева

Приказ № 98 от 30.08.2024



Примерное десятидневное меню для учащихся 1-4 классов МБОУ «Глядковская СШ»

1-й день понедельник

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп вермишелевый с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
Бефстроганов из мяса птицы	72	80/30	5,155	8,454	5,135	245,963	2,010
Кисель	648	200	0,00	0,60	15,3	49,60	5,6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Сок 0,2		1 шт.					
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
ИТОГО			24,750	25,35	980,5	950,4453	14,96

2-й день вторник

Обед

Наименование блюда	№ рецептур	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп гороховый	102	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00
Птица тушёная		100	19,3	16,00	0,06	221,44	2,08
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
ИТОГО			35,75	33,75	98,35,11	989,72	13,42

3-й день среда

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Щи из свежей капусты	187	250	1,75	4,89	7,49	84,75	18,46
Рис отварной	304	150	5,56	5,37	36,68	209,7	0
Рыба тушёная с овощами	343	100	9,04	10,9	5,04	123,5	3,76
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14	28	0,00
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
ИТОГО			21,89	39,77	89,71	860,05	21,50

4-й день четверг

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	9,11
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
Котлета мясная	608	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15
Кисель	648	200	0,00	0,60	15,3	49,60	5,6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
ИТОГО			33,25	37,5	98,87	927,23	13,82

5-й день пятница

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Рассольник	96	250	6,36	8,9	11,81	158,34	13,72
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
Птица тушёная		100	19,3	16,00	0,06	221,44	2,08
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Салат из капусты с морковью	4	60	0,82	5,04	4,45	66,43	0,00
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
ИТОГО			35,42	31,68	89,12	930,72	14,99

6-й день понедельник

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,4	10,03	11,55	171,04	16,06
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
Бефстроганов из мяса птицы	72	80/30	5,155	8,454	5,135	245,963	2,010
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
ИТОГО			28,573	31,12	98,115	998,133	16,18

7-й день вторник

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп гороховый	102	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-
Котлета рыбная	255	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,43
Кисель	648	200	0,00	0,00	15,3	49,60	5,6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
ИТОГО			31,54	20,26	98,18	860,33	17,2

8-й день среда

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	9,11
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
Птица тушёная		90	19,30	16	0,06	221,44	2,08
Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
ИТОГО			34,06	40,25	69,74	998,02	13,27

9-й день четверг

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Рассольник	98	250	6,36	8,9	11,81	158,34	13,72
Гуляш из свинины	437	50/50	6,03	12,54	4,62	125	0,42
Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
ИТОГО			27,76	42,57	85,15	839,19	14,17

10-й день пятница

Обед

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС(мг)
Суп вермишелевый с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,00
Рыба тушёная, с овощами	343	112	9,04	10,9	5,04	123,5	3,76
Кисель	648	200	0,00	0,60	15,3	49,60	5,6
Фрукт	368	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
ИТОГО			23,7	26,27	118,04	850,33	17,72