

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Волоковская основная школа

Смоленского района Смоленской области

Утверждаю
Директор школы Л.А.Иманова
Приложение к приказу № 51/ОУ от 27.08.2024



**Примерное
десятидневное меню
для организации горячего питания
обучающихся 7-10 лет
в 2024 -2025 учебном году**

День 1						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
45	салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
271	котлета	80	2,36	2,5	8,18	143,38
203	макароны	180	1,5	2,96	21,63	193,48
376	чай	200	0,08	0,01	10,99	56,85
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,3	82,03
Итого:		605	7,74	12,09	65,62	569,86

День 2						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
23	салат из свежих помидор с луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56
197	жаркое домашнему	250	41,34	17,78	33,53	313
376	чай	200	0,08	0,01	10,99	56,85
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
15	Бутерброд со сливочным маслом	45/18	2,36	9,15	15,02	159
Итого:		658	47,36	33,66	80,46	689,44

День 3						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход (г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы (г)</i>	<i>Энергетическая ценность</i>
1054	каша пшенная (вязкая) на молоке	205	3,53	7,18	44,57	250,3
401	оладьи со сгущенкой	100	6,2	9,72	44,4	289,80
382	какао	200	3,35	3,52	20,13	141,36
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
Итого:		550	15,55	20,96	125,4	763,49

День 4						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки (г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
3	помидоры	75	0,42	0,06	1,14	6,78
204	плов с мясом птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,00
349	компот из сухофруктов	200	0,7	0	31,1	131,20
ГОСТ	Хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
482	Булочки домашние	100	7,45	13,18	60,87	393
Итого:		630	31,34	30,78	145,1	990,01

День 5						
<i>№ рец.</i>	<i>Названия блюд</i>	<i>Выход (г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
52	салат из свеклы	100	2,14	7,64	0	127,28
312	картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93
230	рыба жареная	80	10,7	3,5	7,5	245
379	напиток кофейный	200	1,44	1,49	28,94	126,90
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
Итого:		575	17,78	16,58	53,45	688,14

День 6						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
43	салат из свежей капусты	100	2,36	1,5	8,18	143,38
591	гуляш из говядины	100	21,91	19,87	5,29	186,88
302	каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33
376	чай	200	0,08	0,01	10,99	56,85
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
Итого:		595	33,5	26,53	45,59	724,47

День 7						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)
3	помидоры	75	0,42	0,06	1,14	6,78
157	ежики мясные	60	7,81	10,49	8,02	159
321	капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8
376	чай	200	0,08	0,01	10,99	56,85
ГОСТ	хлеб	45	2,40	0,54	16,30	82,03
90	Бутерброд с сыром	45/18	5,76	5,25	14,94	133
Итого:		623	20,07	21,83	62,21	560,46

День 8						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
43	салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
230	рыба жареная	80	10,7	3,5	7,5	245
11	макароны отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48
349	компот из сухофруктов	200	0,7	0	31,1	131,20
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
Итого:		605	16,7	13,08	85,05	745,83

День 9						
№ рец.	Название блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)
45	винегрет	100	1,35	6,16	8,43	64,8
271	котлета	80	10,7	3,5	7,5	245
304	отварной рис	150	3,67	5,42	36,67	80,93
379	напиток кофейный	200	1,44	1,49	28,94	126,90
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
Итого:		575	19,63	17,11	97,84	599,66

День 10						
<i>№ рец.</i>	<i>Название блюда</i>	<i>Выход(г)</i>	<i>Белки(г)</i>	<i>Жиры(г)</i>	<i>Углеводы(г)</i>	<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>
3	помидоры	75	0,42	0,06	1,14	6,78
637	птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25
143	рагу овощное	200	1,52	4,6	4,74	143,05
376	чай	200	0,08	0,01	10,99	56,85
ГОСТ	хлеб	45	2,47	0,54	16,30	82,03
90	Бутерброд с сыром	45/18	5,76	5,25	14,94	133
Итого:		683	31,35	24,06	48,11	627,96