

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 общеобразовательной школы
 01.09.2022 г

_____ Е.А. Авакова

Примерное десятидневное дневное меню

в МОУ Бряндинская казачья кадетская СШ им. Народной артистки РФ Е.А. Сапоговой на 2022-2023 учебный год.

День	№№ рецепта	7-11 лет					12-18 лет					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1-ый	завтрак											
	15	Сыр порционный	20	2.3	3.4	0	45.3	20	2.3	2.95	0	45.3
	175	Каша молочная геркулесовая	200	7.23	9.81	28.8	225.2	200	7.23	9.81	28.8	225.2
	382	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	200	0.2	0.05	15.01	58
		Булочка сдобная	80	4.44	1.2	28.35	144	80	4.44	1.2	28.35	144
		итого за Завтрак		11.05	21.7	50.75	361.6		11.05	21.7	50.75	361.6
		обед										
	45	Салат витаминный	80	0.6	3.1	2.2	38.6	80	0.6	3.1	2.2	38.6
	115	Суп картофельный с горохом	200/30	4.8	3.1	16.9	110.6	250/30	6	3.84	20.92	137
	171	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6.57	4.19	32.32	185.19	180	7.88	5.03	38.78	222.23
	279	сосиска	50	6.75	11.75	10.25	174.16	50	8.1	14.1	12.3	209
		Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	81.6	200	1	0.2	20.2	81.6
0.33	Хлеб пшеничный	60	4.44	1.2	28.35	144	60	4.44	1.2	28.35	144	
	Итого за день:					1695.86					843.29	

День	№№ рецепта	7-10 лет					12-18 лет					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
2-ый	завтрак											
	15	Сыр порционный	20	2.3	3.4	0	45.3	20	2.3	2.95	0	45.3
		Каша манная молочная с маслом	200	5.85	10.275	54.4	345	200	7.8	13.7	72.53	460
	379	Кофейный напиток	200	3.58	2.68	28.34	151.8	200	3.58	2.68	28.34	151.8
		Булочка сдобная	80	4.44	1.2	28.35	144	80	4.44	1.2	28.35	144
		итого за завтрак					187.5					940
		обед										
	45	салат витаминный	80	0.6	3.1	5.15	38.6	80	0.6	3.1	5.15	38.6
	119	суп лапша домашняя	200/30	6.9	6.95	18.76	160.5	250/30	8.54	8.6	23.23	198.7
	210	капуста тушёная с мясом/ карт/пюре	150/100	19.04	15.94	33.46	353.44	200/100	25.38	21.25	44.61	471.25
	375.01	чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	58.7	200/4	0.26	0.06	15.22	58.7
	Хлеб	60	4.68	1.44	28.44	159.4	60	4.68	1.44	28.44	159.4	
	Итого за Обед :					770.64					926.65	
3-ый	завтрак											
	15	Сыр порционный	20	2.3	3.4	0	45.3	20	2.3	2.95	0	45.3
	174	Каша рисовая молочная	200	5.85	10.275	54.4	345	200	7.8	13.7	72.53	460
	379	чай с сахаром	200	3.58	2.68	28.34	151.8	200	3.58	2.68	28.34	151.8
		Булочка сдобная	80	4.44	1.2	28.35	144	80	4.44	1.2	28.35	159.4
	45	Салат витаминный	80	0.6	3.1	2.2	38.6	80	0.6	3.1	2.2	38.6
	88	Щи из св.капусты к/б	200	1.97	5.18	8.97	88.14	250	2.44	6.41	11.11	109.11
	309	макароны с маслом	150	5.7	3.43	36.45	190.31	180	6.84	4.11	43.74	228.28
	290	гуляш	100	6.75	11.75	10.25	174.16	100	8.1	14.1	12.3	209
	376	компот их с/ф	200	0.22	0	24.42	92.46	200	0.22	0	24.42	60
	Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	60	4.44	1.2	28.35	144	
	Итого за обед:					727.67					788.99	

День	№№ рецепта	7-10 лет					11-18 лет					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
4-ый		завтрак										
		Сыр порционный	20	2.3	3.4	0	45.3	20	2.3	2.95	0	45.3
		батон нарезной	40	4.44	1.2	28.35	144	40	4.44	1.2	28.35	144
	15	Каша пшениая молоч.с маслом	200	3.2	2.7	12.4	87	200	3.2	2.7	12.4	87
	382	чай	200	2.8	3.2	24.7	132.5	200	2.8	3.2	24.7	132.5
		Булочка сдобная	80	4.44	1.2	28.35	144	80	4.44	1.2	28.35	159.4
	45	нарезка из огурца	60	0.4	0.4	2.2	38.6	60	0.4	0.4	2.2	38.6
	96.35	Суп с макарон издел с курицей	200/30	1.7	6	12.8	108.4	250/30	2.14	7.4	15.8	134.2
	128	каша рисовая рассыпчатая	150	16.3	2.51	36	222.78	180	19.56	3.01	43.2	267.33
	229	биточки детские	100	13.5	10.9	5.3	171.6	100	16.88	13.63	6.68	215.2
	375.01	чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	58.7	200/4	0.26	0.06	15.22	
	Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	60	4.44	1.2	28.35	144	
		Итого за день:										
5-ый		завтрак										
		Булочка сдобная	80	4.44	1.2	28.35	144	80	4.44	1.2	28.35	159.4
	223	Каша молочная "Дружба" с маслом слив	150	3.5	5	25.2	152.8	180	4.2	6	30.22	184.1
	379	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	200	0.2	0.05	15.01	60
		обед										
	45	салат витаминный	80	0.6	3.1	2.2	38.6	80	0.6	3.1	2.2	38.6
	1120	Рассольник к/б	200	1.7	6	12.8	108.4	250	2.14	7.4	15.8	134.2
	199	гороховое пюре	150	16.3	2.51	36	222.78	180	19.56	3.01	43.2	267.33
	245	котлета рыбная	100	13.03	1.09	0.25	74	100	13.03	1.09	0.25	74
		Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	81.6	200	1	0.2	20.2	81.6
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	60	4.44	1.2	28.35	144
		Итого за день:										

День	№№ рецепта	7-10 лет					11-18 лет					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
8-ый		завтрак										
	223	Сыр порционный	20	2.3	3.4	0	45.3	20	2.3	2.95	0	45.3
	379	Каша манная молочная с маслом	200	5.85	10.275	54.4	345	200	7.8	13.7	72.53	460
		Кофейный напиток	200	3.58	2.68	28.34	151.8	200	3.58	2.68	28.34	151.8
		Булочка сдобная	80	4.44	1.2	28.35	144	80	4.44	1.2	28.35	144
		Обед										
	45	салат витаминный	80	0.6	3.1	2.2	38.6	80	0.6	3.1	2.2	38.6
	88	Суп рисовый на курице	200/30	4.8	3.1	16.9	110.6	250/30	6	3.84	20.92	137
	304	макаронны с маслом	150	5.7	3.43	36.45	190.31	180	6.84	4.11	43.74	418.93
		сосиска	50	6.75	11.75	10.25	174.16	50	8.1	14.1	12.3	60
		Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	81.6	200	1	0.2	20.2	81.6
	Итого за день:											
9-ый		завтрак										
	15	Сыр порционный	20	6.96	8.85	0	109.2	20	6.96	8.85	0	109.2
	181	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3.2	2.7	12.4	87	200	3.2	2.7	12.4	87
	379	Кофейный напиток	200	3.76	3.2	26.74	150.8	200	3.76	3.2	26.74	150.8
		булочка сдобная	80	4.68	1.44	28.44	159.4	80	4.68	1.44	28.44	159.4
		обед										
	45	салат витаминный	80	0.6	3.1	2.2	38.6	80	0.6	3.1	2.2	38.6
	103/105	Пельмени	200	6.9	6.95	18.76	160.5	250	8.54	8.6	23.23	121.33
	199	Картофель, тушённый с мясом	150	13.2	7.5	43.05	292.5	200	17.6	10	57.4	390
	376	Чай с сахаром с лимоном	200/4	0.1	0	15	60	200/4	0.1	0	15	60
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	60	4.44	1.2	28.35	144
	Итого за день:											

День	№№ рецепта	7-10 лет					11-18 лет					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
10-ый		завтрак										
	15	Сыр порционный	20	6.96	8.85	0	109.2	20	6.96	8.85	0	109.2
	175	каша гречневая молочная	200	5.85	10.28	54.4	345	200	7.8	13.7	72.53	
	382	Чай с сахаром	200	0.08	0	21.52	52	200	0.08	0	21.52	52
		булочка сдобная	80	4.68	1.44	28.44	159.4	80	4.68	1.44	28.44	159.4
		обед										
	45	салат витаминный	80	0.6	3.1	2.2	38.6	80	0.6	3.1	2.2	38.6
	514.2	Борщ со св.капуст на к/б	200	1.89	2.43	9.34	64.46	250	2.34	3.01	11.56	79.8
	171	рис отварной с маслом слив.	150	3.7	3.96	38.88	196.24	180	4.44	4.76	46.66	235.58
	245	котлеты рыбные	100	13.03	1.09	0.25	74	100	13.03	1.09	0.25	74
		Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	81.6	200	1	0.2	20.2	81.6
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	60	4.44	1.2	28.35	144
		Итого за день:										

повар

Бочкарева Н.В.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по Ульяновской
области в г.Димитровграде

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
общеобразовательной школы

_____ Е.Л.Ванькова

Примерное десятидневное дневное меню

День	№ № рецепта	Завтрак	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1-ый	175	Каша молочная "Дружба"	200/10	602	12	45	313	
	382	Какао с молоком	200	3.76	3.2	26.74	150.8	
	14	масло	10		8.2	0.1	75	
		Хлеб пшеничный белый в/с	30	2.34	0.72	14.22	74.7	
	15	сыр	30	6.96	8.85	0	109.2	
	115	Суп рисовый на к/б	250/25	5.25	16.833	56.83	400	
	171	Гречневая каша	150	6.7	10.6	49.8	321	
	279	Тефтели с соусом	60/50	8.1	14.1	12.3	209	
	45	Салат из свеж.капусты с морковью	50	0.7	2.3	5.15	44	
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	
		Итого за день:						1900.7
	2-ой		каша геркулесовая	200/10	7.8	13.7	72.53	460
		379	Кофейный напиток	200	3.58	2.68	28.34	151.8
		Хлеб пшеничный белый в/с	60	4.68	1.44	28.44	159.4	
14		масло	10		8.2	0.1	75	
15		сыр	30	6.96	8.85	0	109.2	
119		Суп гороховый на к/б	250	7.525	5.4	22.6	170.5	
210		Плов с мясом	210	25.38	21.25	44.61	471.25	
45		Салат из свеж.капусты с морковью	50	0.7	2.3	5.15	44	
359		Кисель	200	0.3	0	34.52	139.2	
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	
		Итого за день:						1924.35
3-ий		174	Каша рисовая молочная	200/10	7.8	13.7	72.53	460
		15	сыр	30	6.96	8.85	0	109.2
		379	Кофейный напиток	200	3.58	2.68	28.34	151.8
		Хлеб пшеничный белый в/с	60	4.68	1.44	28.44	159.4	
	14	масло	10		8.2	0.1	75	
	88	Щи из св.капусты на кост.бул.	250	0.96	2.96	6.9	58.1	
	309	Макароны отварные	200/7	7.14	6.46	38.1	239.2	

290	Куры тушеные с соусом сметанным	75/50	19.7	22.75	4.9	312	
45	Салат из свеж.овощей	50	0.7	2.3	5.15	44	
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	
	Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	
	Итого за день:					1812.7	

4-ый	181	Каша манная молочная с маслом	150/10	4.58	8.48	25.13	195
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	8	Бутерброд с сыром	30/30	7.2	9.7	15.6	179
		Хлеб пшеничный белый в/с	30	2.34	0.72	14.22	74.7
	14	масло	10		8.2	0.1	75
	227	Солянка сборная мясная	250	45	6.75	36.25	109.94
	128	Картофельное пюре	200	3.15	6.9	26.25	180
	229	Рыба тушеная с овощами	75/50	13.3	7.28	6.72	145.6
	67	Винегрет	50	0.7	1.3	4.3	31.5
	349	Компот	200	0.08	0	21.82	87.6
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144
		Итого за день:					1282.34
5-ый	223	Запекаенка творожная	150/10	30.93	22.89	36	310.66
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	3	Бктерброд с сыром	30/30	7.2	9.7	15.6	179
		Хлеб пшеничный белый в/с	30	2.34	0.72	14.22	74.7
	112	Суп картофел.с вермиш. на курицей	250/25	2.69	2.94	17.14	104.75
	199	Пюре гороховое	200/10	17.6	10	57.4	390
	268	Котлеты с соус.	50/30	7.7	7.9	11.2	147
	76	Салат из свежей моркови и капусты	65	7.65	9.2	3.4	129
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144
		печенье	50	3.75	5.9	37.2	208.5
		Итого за день:					1807.61
6-ой	173	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7.24	8.93	28.87	222.2
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	14	масло	10		8.2	0.1	75
		Хлеб пшеничный белый в/с	30	2.34	0.72	14.22	74.7
	15	сыр	30	6.96	8.85	0	109.2
	96	Рассольник Ленинградский на к/б	250	14.82	24.17	82.33	626.67
	309	Макароны отварные	200/7	7.14	6.46	38.1	239.2
		Колбаса или сосиски отварные	60	6.26	12	12.72	134.4
	45	Салат из свеж.овощей	50	0.7	2.3	5.15	44
	359	Кисель	200	0.3	0	34.52	139.2
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144
		Итого за день:					1868.57



День	№ № рецепта	Завтрак	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
7-ой	121	Суп молочный рисовый	200/10	3.6	3.95	15.71	112.6	
	14	масло	10		8.2	0.1	75	
	382	Какао с молоком	200	3.76	3.2	26.74	150.8	
		Хлеб пшеничный белый в/с	30	2.34	0.72	14.22	74.7	
	412	Оладьи со сгущённым молоком	100	10.2	15.9	31.1	308	
	112	Суп картофель.с вермиш. на к/б.	250	2.53	27.25	21.68	121.33	
	171	Гречневая каша	150	6.7	10.6	49.8	239.2	
	243	Котлета запеченная	50/30	5.8	14.3	0.9	156	
	45	Салат из свеж.капусты с морковью	50	0.7	2.3	5.15	44	
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	
		Итого за день:					1485.63	
	8-ой	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/10	30.93	22.89	36	310.66
		379	Кофейный напиток	200	3.58	2.68	28.34	151.8
		Хлеб пшеничный белый в/с	30	2.34	0.72	14.22	74.7	
119		Суп гороховый на костном бул.	250	5.49	5.28	16.33	134.75	
304		Рис отварной	200/7	6.69	10.05	73.6	418.93	
290		Куры тушеные с соусом .	75/50	19.8	24.34	3.8	313.25	
67		Винегрет	50	0.7	1.3	4.3	31.5	
349		Компот	200	0.08	0	21.82	87.6	
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	
		Итого за день:					1667.19	
9-ый		181	Каша манная молочная с маслом	200/10	4.58	4.07	35.46	197
		382	Какао с молоком	200	3.76	3.2	26.74	150.8
			Хлеб пшеничный белый в/с	60	4.68	1.44	28.44	159.4
		14	масло	10		8.2	0.1	75
	15	сыр	30	6.96	8.85	0	109.2	
	103/105	Суп картоф. верм.с мясн.фрикадельками	250	14.82	9.28	24.89	194	
	199	Пюре гороховое	200/10	17.6	10	57.4	390	
	268	Биточки смешанные мясные	50/50	7.7	7.9	11.2	147	
	52	Салат из свеклы отварной	50	0.8	3	5.5	52	
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144	
		Итого за день:					1678.4	

10-ый	175	Каша молочная "Дружба"	200/10	602	12	45	313
		Хлеб пшеничный белый в/с	60	4.68	1.44	28.44	159.4
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	15	сыр	30	6.96	8.85	0	109.2
	14	масло	10		8.2	0.1	75
	82	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1.68	4.9	15.2	112.25
	128	Картофельное пюре	200	3.15	6.9	26.25	180
	279	Тефтели с соусом	60/50	8.1	14.1	12.3	209
	45	Салат из свеж.овощей	50	0.7	2.3	5.15	44
	349	Компот	200	0.08	0	21.82	87.6
		Хлеб	60	4.44	1.2	28.35	144
		Итого за день:					1493.45