

директор МКОУ "Костинологовская СОШ"



Утверждено
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Покровская СОШ филиал МКОУ "Костинологовская СОШ"
возрастная категория от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологическо й карты
			Б	Ж	У			
Неделя1 День 1								
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	106	110	9
	Бутерброд горячий с сыром	70	23,5	17,5	3,8	233	10	33
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	570	34,54	23,7	95,66	693,2		
День 2								
Завтрак	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9,02	45,6	326	309	49
	Котлета	100	16,59	12,32	12,56	228,75	268	41
	Соус томатный	100	2,6	4,8	8,4	88	587	25
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	800	36,65	27,24	139,76	982,75		
День 3								
Завтрак	Плов из птицы	210	11,4	9,75	27,15	247,5	492	7
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Бутерброд горячий с сыром	70	23,5	17,5	3,8	233	10	33
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	580	44,2	28,25	100,15	800,5		
День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Йогурт	200	10	6,4	17	174		
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	700	30,45	20,73	138,59	865,11		
День 5								
Завтрак	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Каша рассыпчатая	200	5,75	4,06	23,76	162,5	302	52
	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	260	53
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	34
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	700	27,5	18,05	96,77	682,75		
Неделя2 День 1								
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	34
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Бутерброд горячий с сыром	70	23,5	17,5	3,8	233	10	33
	Итого за завтрак	620	38,9	24,1	95,1	718		
День 2								
Завтрак	Рагу из птицы	200	25,1	26	8,02	365	289	54
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Йогурт	200	10	6,4	17	174		
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	700	44,4	33,4	94,22	859		
День 3								
Завтрак	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Плов из птицы	210	11,4	9,75	27,15	247,5	492	7
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	610	26,1	15,85	117,65	717,5		
День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Бутерброд горячий с сыром	70	23,5	17,5	3,8	233	10	33
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	570	39,35	26,83	108,09	794,11		
День 5								
Завтрак	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	520	24
	Котлеты рыбные	120	6,99	5,8	9,97	120,04	143	65
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Итого за завтрак	720	20,23	17,8	117,73	746,24		
Итого за весь период		6570,0	342,3	236,0	1103,7	7859,2		