

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Мордойская ООШ»
Гричанюк С.А.
01.09.2023г.

Примерное десятидневное меню
для учащихся в столовой МБОУ «Мордойская ООШ» 2023-2024
учебный год

Наименование блюд	Объем порций, г								Энергетическая ценность, ккал	
			Белки		Жиры		Углеводы			
	6-10 лет	11-16 лет	6-10 лет	11-16 лет	6-10 лет	11-16 лет	6-10 лет	11-16 лет	6-10 лет	11-16 лет
1-й день										
ЗАВТРАК										
Каша рисовая на молоке	200	250	2,1	2,8	4,05	5,4	22,35	29,8	135,0	180,0
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134,0	134,0
Хлеб с маслом	50	70	1.2	1.68	2.0	2.8	12.25	17.15	73	102.2
ОБЕД										
Салат	50-100	100	1,8	1,8	11,2	11,2	6,5	6,5	134,0	134,0
Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/5	250/5	2,25	2,25	6,0	6,0	9,0	9,0	100,0	100,0
Котлеты из говядины	75	100	16,05	21,4	13,05	17,4	2,4	3,2	192,0	255,0
Пюре картофельное	150	200	3,15	4,2	4,95	6,6	20,1	26,8	138,0	184,0
Компот	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
2-й день										
Завтрак										
Каша пшенная	150	200	4,05	5,4	4,65	6,2	23,4	31,2	151,5	202,5
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,6	0,6	15,0	15,0	56,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			4,95	7	6,95	8,5	43,65	56,7	251,45	346,4
Обед										
Салат	100	120	1,8	2,16	11,2	13.44	6,5	7.8	134,0	160.8

Суп с макаронными изделиями	250	250	2,25	2,25	4,25	4,25	16,5	16,5	112,5	112,5
Плов	200	250	15.2	19.75	13	16.15	36.2	45.25	326	407.5
Кисель	200	200	0,3	0,3	-	-	32,4	32,4	130,0	130,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			20,25	25,86	29,3	35,54	96,85	112,45	746,45	898,7
3-й день										
Завтрак										
Каша кукурузная на молоке	200	250	3.2	4	4.2	5.25	13	16.25	99.7	124.63
Чай с молоком	150/50	150/50	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			5,3	6,8	6,9	7,95	38,45	46,95	239,65	308,53
Обед										
Салат из свежих овощей	100	120	1,8	2,16	11,2	13.44	6,5	7.8	134,0	160.8
Суп перловый с рыбными консервами	250/25	275/25	2.75	3.0	3.3	3.6	20.1	21.9	122.65	133.8
Рожки отварные	150	150-230	5,1	6,8	4,35	5,8	30,3	40,4	180,0	240,5
Окорочка отварные с соусом	75	100	7,8	9,3	8,4	10,0	3,3	3,9	120,0	142,5
каркаде	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			18,35	22,86	28,3	34,74	87,25	106,3	688,6	853,5
4-й день										
Завтрак										
Суп молочный с	250/10	300/20	2,29	2,79	6,11	7.5	9,2	11.3	101,0	125

макаронными изделиями										
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,6	0,6	15,0	15,0	56,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			3,19	4,39	7,56	9,8	29,45	36,8	200,95	270
Обед										
Салат из свежих овощей	100	120	1,8	2,16	11,2	13.44	6,5	7.8	134,0	160.8
Борщ из свежей капусты с мясом	250/25	275/25	2.2	2.4	5.8	6.3	14.3	15.6	115.5	126
Каша гречневая	150	200	3,6	4,8	4,8	6,4	14,25	19,0	114,0	152,0
Тефтели отв.	120	150	7,3	7,8	17,4	18,3	10,9	10,7	229,0	238,0
Кисель	200	200	0,3	0,3	-	-	32,4	32,4	130,0	130,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			15,9	18,56	40,05	48,84	83,6	96	766,45	894,7
5-й день										
Завтрак										
Каша рисовая на молоке	200	250	2,1	2,8	4,05	5,4	22,35	29,8	135,0	180,0
цикорий	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134,0	134,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			6,4	7,8	7,7	9,9	51	63,7	312,95	401,9
Обед										
Салат из свежих овощей	100	120	1,8	2,16	11,2	13.44	6,5	7.8	134,0	160.8
Суп гороховый	250	300	5,75	6.9	4,5	5.4	20,25	24.3	145,0	174
Пюре картофельное	150	200	3,15	4,2	4,95	6,6	20,1	26,8	138,0	184,0

Гуляш из говядины	75	100	16,05	21,4	13,05	17,4	2,4	3,2	192,0	255,0
Каркаде	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			27,65	36,26	34,75	44,74	76,3	94,4	740,95	949,7
6 –ой день										
Завтрак										
Каша пшеничная на молоке с маслом	210	250	4,3	5.1	6,5	7.3	27	32.1	185.5	220.8
Чай с молоком	145/50	145/50	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			6,4	7,9	8,35	10	52,45	62,8	325,45	404,7
Обед										
Салат из свежих овощей	100	120	1,8	2,16	11,2	13.44	6,5	7.8	134,0	160.8
Рассольник	250	300	1,75	2.1	4,0	4,8	14,75	17.7	100,0	120.0
Рожки отварные	150	150- 230	5,1	6,8	4,35	5,8	30,3	40,4	180,0	240,5
Соус мясной	100	100	5,9	5,9	10,74	10,74	0,96	0,96	124,20	124,20
Кисель	200	200	0,3	0,3	-	-	32,4	32,4	130,0	130,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			15,55	18,66	31,14	36,48	90,16	109,76	712,12	863,4
7-ой день										
Завтрак										
Каша овсянная на молоке с маслом	210	250	1.5	1.8	4.9	5.8	9.9	11.8	83.8	99.8
Чай с сахаром	185/15	185/15	0,2	0,2	0,6	0,6	15,0	15,0	56,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9

[illegible]

Завтрак										
Каша рисовая с изюмом	200	250	4.2	5.25	18.2	22.75	50.0	62.5	380	475
Хлеб с маслом	50	70	1.2	1.68	2.0	2.8	12.25	17.15	73	102.2
Чай	145/50	145/50	1,4	1,4	1,0	1,0	20,2	20,2	96,0	96,0
Итого			6,8	8,33	21,2	26,55	82,45	99,85	549	673,2
Обед										
Салат из свежих овощей	100	120	1,8	2,16	11,2	13.44	6,5	7.8	134,0	160.8
Суп с клецками	250	300	5,75	6.9	4,5	5.4	20,25	24.3	145,0	174
Овощное рагу	100/100	200/200	2.5/2.1	5.0/4.2	4.6/5.5	9.2/11.0	10.7/14.5	21.4/29.0	94/118	188/236
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88,0	88,0
Итого			10,95	15,66	21,35	29,94	64,5	85,8	504,95	698,7
10-ый день										
Завтрак										
Каша кукурузная на молоке	200/10	250	4.6	5.75	8.0	10.0	39.4	49.25	252.0	315.0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Сок	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,6	19,6	70,0	70,0
Итого			6,1	7,95	9,65	12,5	64,25	79,35	365,95	472,9
Обед										
Салат из свежих овощей	100	120	1,8	2,16	11,2	13.44	6,5	7.8	134,0	160.8
Щи с мясом из свежей капусты	250/5	250/5	2,25	2,25	6,0	6,0	9,0	9,0	100,0	100,0
Плов	200	250	15.2	19.75	13.0	16.15	36.2	45.25	326	407.5

Кисель	200	200	0,3	0,3	-	-	32,4	32,4	130,0	130,0
Хлеб пшеничный	30	60	0.7	1.4	0.85	1.7	5.25	10.5	43.95	87.9
Итого			20,25	25,86	31,05	37,29	89,35	104,95	633,95	886,2

Утверждаю»:
Директор МБОУ
« Мордойская ООШ»
Гричанюк С.А

Примерное десятидневное меню
для учащихся в столовой МБОУ «Мордойская ООШ» 2023-2024
учебный год