

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Маломаляченская



2024 год

Десятидневное меню для учащихся 1-4 классов весеннее

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп	Стоимость
		Б	Ж	У			
Понедельник, Завтрак 1 неделя							
Омлет натуральный	200	16,80	25,80	4,20	316,10	54-10-2020	42,85
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020	0,84
Булочка сдобная Веснушка	100	3,50	2,50	29,00	150,00		12,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		0,98
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80		3,00
Мандарин	80	0,90	0,20	8,10	43,00		12,80
Итого	620	23,8	28,9	66,9	623,6		73,27
Понедельник, Обед 1 неделя							
Винегрет с растительным маслом	100	1,60	6,30	7,40	90,80		4,920425
Рассольник домашний	250	2,45	6,13	16,57	131,28	54-4с-2	8,53
Капуста тушеная с мясом	180	20,95	17,56	13,41	303,70	54-10м	67,80
Чай	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн	0,40
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10		0,98
							0,00
Итого	760	27,8	30,39	70,98	675,08		82,63
Вторник, Завтрак 1 неделя							
Хлеб пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10		0,98
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	17,10	72,00		0,91
Груша фрукт	140	1,50	0,50	21,00	96,00		25,20
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80		3,00
Плов с мясом курицы	200	0,18	0,14	12,20	20,79		37,98
Итого	706	14,08	9,54	139,69	695,39		68,07
Вторник, Обед 1 неделя							
помидор	100	6,00	3,00	43,40	225,00		6,07
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	6,90	13,90	127,10	54-2с-2020	7,99
Рис отварной	180	4,50	6,20	47,50	263,40	54-6г-2020	9,92
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	20,40	7,90	5,90	177,10	54-11р-2020	22,82
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		1,50
Чай	180	0,60	0,00	22,70	93,20		0,40
Итого	840	38	25	147	968		49
Среда, Завтрак 1 неделя							
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,70	197,20	54-20к-2020	11,81
Компот из смеси сухофруктов	200	2,34	3,20	14,84	139,00		3,26
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00		35,00
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80		3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		0,98
Батон с маслом и сыром	40	3,20	0,40	19,60	95,20		13,69
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		6,50
Итого	780	21,34	17,30	100,24	685,30		74,24
Среда, Обед 1 неделя							

Помидоры и огурцы (свежие)	50	1	0,2	3,2	19			4,38
Суп картофельный с горохом	250	8,75	4,5	13	124,25			4,44
Жаркое по-домашнему	180	18,38	14,14	18,05	279		54-8м-20	8,39
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	17,10	72,00			0,84
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Итого	710	31,53	20,24	64,45	576,75			19,55

Четверг, Завтрак 1 неделя

Котлеты рыбные (минтай)	100	6	3	43,4	225		181	17,46
Мандарин	80	0,90	0,20	8,10	43,00			12,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн	0,84
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80			3
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Рис отварной	150	6,00	6,40	9,40	120,00			9,02
Итого	560	16,4	11	88,5	528,1			44,61

Четверг, Обед 1 неделя

огурец	100	1,60	6,30	7,40	90,80			8,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	2,50	21,00	120,00			4,23
Плов с мясом курицы	200	27,30	7,90	34,7	318,8		54-12м-20	37,98
Чай	200	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020	0,91
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	1,40	13,10	82,50			2,00
Итого	790	35,65	18,10	48,20	320,90			53,61

Пятница, Завтрак 1 неделя

Каша вязкая молочная овсяная	200	6,40	8,20	28,40	204,00			14,09
Какао с молоком	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн	9,99
Груша фрукт	140	1,50	0,50	21,00	96,00			25,20
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80			3,00
Итого	780	19,7	22,7	113,8	734,3			67,86

Пятница, Обед 1 неделя

Икра свекольная	100	2,9	7,4	13,6	129,5			10,15
Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,08	6,08	7,25	91,95		54-1с-2020	7,57
Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30			10,17
Котлеты рыбные (минтай)	100	11,30	5,40	9,80	131,80			17,46
Чай	200	4,60	4,30	12,40	106,7		54-7гн-2020	0,40
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10			0,98
Итого	830	26,08	29,28	77,65	567,65			46,72

Понедельник, Завтрак 2 неделя

Омлет натуральный	200	16,80	25,80	4,20	316,10		54-1с-2020	42,85
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020	0,84
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Мандарин	80	0,90	0,20	8,10	43,00			12,80
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80			3
Итого	520	21,30	27,40	40,10	500,00			60,99

Понедельник, Обед 2 неделя

Икра кабачковая	50	0,80	3,15	3,70	45,40			5,00
Суп картофельный с горохом	250	8,75	4,50	13,00	124,25			4,44
Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30			10,17
Печень говяжья по-строгановски	90	5,40	17,10	3,96	190,62			47,85
Чай	200	0,6	0,0	22,70	93,20			0,40
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00			35,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10			0,98
Итого	970	26,15	37,25	87,36	787,87			103,83

Вторник, Завтрак 2 неделя

Помидор, огурец (свежий)	100	1	0,2	3,2	19			4,375
Макаронны отварные с сыром	200	9,92	8,86	42,33	289,1		54-3г-2020	17,86
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,2	20,79			12,00
Чай с сахаром	200	4,6	4,3	12,4	106,7		54-7гн-2020	0,84
Мёд	10	2,2	0,4	10,9	56,1			1,31
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Итого	596	21,1	15,3	94,13	178,39			37,89

Вторник, Обед 2 неделя

помидор	80	1,67	10,00	10,17	137,33			5,98
Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,13	16,57	131,28		54-3с	8,01
Котлеты рыбные (минтай)	100	6,00	3,00	43,40	225,00		54-3р	17,46
Чай	200	0,40	0,40	20,90	86,40		54-2гн	0,91
Рис отварной	150	6,00	6,40	9,40	120,00		54-6г	9,02
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Итого	730	19,72	27,33	113,54	782,51			42,87

Среда, Завтрак 2 неделя

Запеканка из творога	200	32,3	21,60	30,0	443,3		54-1т-2	52,55
Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80			3,60
Компот из смести сухофруктов	200	2,34	3,20	14,84	139,00			3,26
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00			35,00
Батон с маслом и сыром	40	3,20	0,40	19,60	95,20			13,69
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80			3
Хлеб ржано-пшеничный	30	5,4	5,8	8,5	108			0,98
Итого	700	17,04	37,4	72,54	541,8			112,08

Среда, Обед 2 неделя

Винегрет с растительным маслом	100	1,50	7,10	6,0	106,80		54-16з	4,92
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	6,90	13,90	127,10		54-2с-2	7,99
Курица отварная	100	27,30	6,70	0,00	177,00			33,05
Чай	200	0,60	0,00	22,70	93,20		54-7хн	0,40
Мандарин	80	0,90	0,20	8,10	43,00			12,80
каша гречневая	180	9,80	7,80	51,30	315,00		54-4г	10,73
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Итого	940	46,1	30,1	109,1	944,6			71,39

Четверг, завтрак 2 неделя

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,40	11,50	38,80	292,10		54-6к-	14,07
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	17,10	72,00			0,84
Мёд	10	6,00	6,40	9,40	120,00			0,40
Груша фрукт	140	1,50	0,50	21,00	96,00			25,20
Булочка сдобная Веснушка новая	100	3,50	2,50	29,00	150,00			12,80
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			1,50
Итого	680	22,8	22,3	128,4	812,6			54,81

Четверг, Обед 2 неделя

огурец	100	1,67	10,00	10,17	137,33			5,98
Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12		34	7,05
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80		54-12м	37,98
Чай	200	0,6	0	22,7	93,2			0,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,70	1,10	10,90	68,50			1,50
Итого	780	34,186667	25,33	88,51667	721,95333			52,91

Пятница, Завтрак 2 неделя

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,70	10,60	40,00	289,90		54-13к	13,88
Яблоко	100	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн	6,50
Компот из смести сухофруктов	200	2,34	3,20	14,84	139,00			3,26
Мёд	10	6,00	6,40	9,40	120,00			0,40
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10			0,98
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,20	20,79			12,00

Батон с маслом и сыром	40	3,20	0,40	19,60	95,20				13,69
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,20	20,79				12,00
Итого	692	23	21,28	125,64	768,58				62,71

Пятница, Обед 2 неделя

Мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43				12,8
Суп с рыбными консервами	250	9,90	4,88	17,95	155,15		54-12с		20,72
Запеканка картофельная с говядиной	180	21,51	18,18	28,35	362,97		54-13м		67,16
Чай	200	0,6	0	22,7	93,2				0,4
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00				35,00
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50				1,50
Итого	940	42,11	31,055	99,6	856,82				137,58

Итого за день	1632	65,11	52,335	225,24	1625,4				200,29
Итого за неделю	8620	274	275	959	6895				805
Итого за 10 дней	17348	476	453	1590	11607				1349,00

134,90