

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Маломаяченская



2024 год

Десятидневное меню для учащихся 5-11 классов весеннее

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецеп	Стоимость
		Б	Ж	У				
<b>Понедельник, Завтрак 1 неделя</b>								
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
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>23,8</b>	<b>28,9</b>	<b>66,9</b>	<b>623,6</b>			<b>73,27</b>
<b>Понедельник, Обед 1 неделя</b>								
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>27,8</b>	<b>30,39</b>	<b>70,98</b>	<b>675,08</b>			<b>82,63</b>
<b>Вторник, Завтрак 1 неделя</b>								
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
<b>Итого</b>	<b>706</b>	<b>14,08</b>	<b>9,54</b>	<b>139,69</b>	<b>695,39</b>			<b>68,07</b>
<b>Вторник, Обед 1 неделя</b>								
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
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>147</b>	<b>968</b>			<b>49</b>
<b>Среда, Завтрак 1 неделя</b>								
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
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>21,34</b>	<b>17,30</b>	<b>100,24</b>	<b>685,30</b>			<b>74,24</b>
<b>Среда, Обед 1 неделя</b>								



Икра кобачковая	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			
Печеня 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			
<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>26,15</b>	<b>37,25</b>	<b>87,36</b>	<b>787,87</b>	<b>103,83</b>			

**Понедельник, Обед 2 недели**

Омлет натуральныи	200	16,80	25,80	4,20	316,10	42,85	54-10-2020		
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	0,84	54-3TH-2020		
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			
Мед	10	0,10	0,00	8,00	30,80	3			
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>21,30</b>	<b>27,40</b>	<b>40,10</b>	<b>500,00</b>	<b>60,99</b>			

**Понедельник, Завтрак 2 недели**

Икра свеколная	100	2,9	7,4	13,6	129,5	10,15			
Пи из свежей капусты со сметаной	250	2,08	6,08	7,25	91,95	7,57	54-10-2020		
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	0,40	54-7TH-2020		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10	0,98			
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>26,08</b>	<b>29,28</b>	<b>77,65</b>	<b>567,65</b>	<b>46,72</b>			

**Пятница, Обед 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	9,99	54-2TH-		
Груша фркт	140	1,50	0,50	21,00	96,00	25,20			
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50	1,50			
Мед	10	0,10	0,00	8,00	30,80	3,00			
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>19,7</b>	<b>22,7</b>	<b>113,8</b>	<b>734,3</b>	<b>67,86</b>			

**Пятница, Завтрак 1 неделя**

отурен	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	37,98	54-12M-20		
Чай	200	0,30	0,00	6,70	27,60	0,91	54-3TH-2020		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	1,40	13,10	82,50	2,00			
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>35,65</b>	<b>18,10</b>	<b>48,20</b>	<b>320,90</b>	<b>53,61</b>			

**Четверг, Обед 1 неделя**

Котлеты рыбные (минтай)	100	6	3	43,4	225	17,46	181		
Мандарин	80	0,90	0,20	8,10	43,00	12,80			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,84	54-2TH-		
Мед	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			
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>16,4</b>	<b>11</b>	<b>88,5</b>	<b>528,1</b>	<b>44,61</b>			

**Четверг, Завтрак 1 неделя**

Помидоры и отурпы (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-юмашенму	180	18,38	14,14	18,05	279	8,39	54-8M-20		
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			
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>31,53</b>	<b>20,24</b>	<b>64,45</b>	<b>576,75</b>	<b>19,55</b>			



**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
<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>21,1</b>	<b>15,3</b>	<b>94,13</b>	<b>178,39</b>			<b>37,89</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>19,72</b>	<b>27,33</b>	<b>113,54</b>	<b>782,51</b>			<b>42,87</b>

**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 сметы 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
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>17,04</b>	<b>37,4</b>	<b>72,54</b>	<b>541,8</b>			<b>112,08</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>46,1</b>	<b>30,1</b>	<b>109,1</b>	<b>944,6</b>			<b>71,39</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>22,8</b>	<b>22,3</b>	<b>128,4</b>	<b>812,6</b>			<b>54,81</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>34,186667</b>	<b>25,33</b>	<b>88,51667</b>	<b>721,95333</b>			<b>52,91</b>

**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 сметы 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

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
<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>23</b>	<b>21,28</b>	<b>125,64</b>	<b>768,58</b>				<b>62,71</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>42,11</b>	<b>31,055</b>	<b>99,6</b>	<b>856,82</b>				<b>137,58</b>

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

134,90