

Согласовано: _____

Директор МОУ Сужинская СОШ

 Андреев Ю.А.

1 сентября 2024.



Разработано:

Директор ИП Пликайтус О.И.

 Пликайтус О.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

на 2024-2025 уч. год

4 день

наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,	энер.ценность,ккал			
азу из говядины	150	20.02	17	35.69	377			
чай с сахаром	200	1	0	23.46	94.25			
яблоко	50	0.3	0.2	14.1	247			
хлеб йодированный	30	8.76	1.5	49.8	226.45			
итого:		30.08	18.7	123.05	944.7			

5 день

наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,	энер.ценность,ккал			
рис с говяжьей тушеной печенью	200	11.19	15.50	20.60	303			
соус	30	0.231	0.677	1.8	14.2			
чай с сахаром	200	1	0	23.46	94.25			
хлеб йодированный	30	8.76	1.5	49.8	226.45			
печенье чоко пай	1 шт	4	16.1	70.5	440			
итого:		25.181	33.777	166.16	1077.9			

6 день

наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,	энер.ценность,ккал			
макароны отварные с мясным биточком	230	20.48	15.66	36.44	368.22			
соус	30	0.231	0.677	1.8	14.2			
сок	200	0.6	0.1	31.7	131			
хлеб	30	8.76	1.5	49.8	226.45			
итого:		30.071	17.937	119.74	795.47			

7 день

наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,	энер.ценность,ккал			
пельмени в бульоне	160	2.34	2.83	17	101.25			
печенье чоко пай	1 шт	4	16.1	70.5	440			
компот	200	1	0	23.46	94.25			
хлеб	30	8.76	1.5	49.8	226.45			
итого:		16.1	20.43	160.76	861.95			

8 день

наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,	энер.ценность,ккал			
рассольник	245	2.1	5.11	16.59	120.75			
кекс мраморный	50	1.72	7.3	10.04	212.68			
кисель витаминизированный	200	1	0	24.46	98.15			
хлеб	30	8.76	1.5	49.8	226.45			
огурец свежий	50	0.65	0.7	3.6	15			
итого:		13.58	13.91	100.89	673.03			

9 день

наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,	энер.ценность,ккал			
макароны с ленивым голубцом	240	18.00	9.500	3.5	284.00			
соус	30	1.05	1.02	8.06	5.5			
яблоко	50	0.3	0.2	14.1	247			
чай с молоком	200	1	0	23.46	94.25			
хлеб	30	8.76	1.5	49.8	226.45			
итого:		29.11	12.22	98.92	857.20			

10 день

наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,	энер.ценность,ккал			
картофельное пюре и гуляш из говядины	225	16.93	12.65	27.03	287.82			
чайс сахаром	200	0.2	0	32.6	132			

хлеб	30	8.76	1.5	49.8	226.45				
вафля	1 шт	7.9	27.7	32.6	413				
итого:		33.79	41.85	142.03	1059.27				

ьные вещества,мг		
Mg	P	Fe
21.12	37.17	1.11
20.15	136	1.609
0.0	0.0	0.0
21.718	0.3015	0

ьные вещества,мг		
Mg	P	Fe
21.12	37.17	1.11
20.15	136	1.609
21.718	0.3015	0

	энер.ценность,ккал
	120.04
	94.25
	212.68
	226.45
	15
	668.42

		энер.ценность,ккал
		377
		94.25
		247
		226.45
		944.7

		энер.ценность,ккал
		303
		14.2
		94.25
		226.45
		440
		1077.9

		энер.ценность,ккал
		368.22
		14.2
		131
		226.45
		795.47

		энер.ценность,ккал
		101.25
		440
		94.25
		226.45
		861.95

		энер.ценность,ккал
		120.75
		212.68
		98.15
		226.45
		15
		673.03

		энер.ценность,ккал
		284.00
		5.5
		247
		94.25
		226.45
		857.20

		энер.ценность,ккал
		287.82
		132

		226.45
		413
		1059.27

Наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	энер.ценност ь,ккал	Витамины,мг			минеральные вещества,мг			
						B1	B2	C	Ca	Fe	P	Mg
биточек мясной	80	12.44	9.24	12.56	183	0.08		0.12	35	1.2	133	25.7
макаронны отварные	200	7.36	6.020	35.26	224.6	0.08			6.48	1.48	49.56	28.16
чай с сахаром	200	0.2	0	13	50.4				0.7			64.3
хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	0.048	0.015		6.9	0.54		100.953
итого:	510	22.25	16.13	75.97	535.43	0.208	0.015	0.12	49.1	3.22	182.56	219.133

5 день												
Наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	энер.ценност ь,ккал	Витамины,мг			минеральные вещества,мг			
						B1	B2	C	Ca	Fe	P	Mg
суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.09		0.91	161.62	0.51	137.98	24.14
кисель витаминизированный	200	1.00	0.000	24.46	98.15	0.01		1.1	6.4	0.2	3.6	
яблоко	100	0.35		9.91	41.0	0.0	0.03	11.0	14.0	19.3		
хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	0.048	0.015		6.9	0.54		
итого:	530	9.35	6.08	68.36	401.82	0.158	0.041	12.99	188.95	20.52	141.58	24.14

6 день												
Наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	энер.ценност ь,ккал	Витамины,мг			минеральные вещества,мг			
						B1	B2	C	Ca	Fe	P	Mg
пельмени в бульоне	150	16.5	18	43.5	405	0.3	0.2	0.4	104.1	0.4	6.6848	23.7
чай с сахаром	200	0.2	0	13	50.4				0.7			64.3
печенье	30	1.7	5.6	22	145	1.7	0.9		0.9	4		
итого:	380	18.4	23.6	78.5	600.4	2	1.1	0.4	105.72	4.4	6.6848	88.02

7 день

Наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	энер.ценност ь,ккал	Витамины,мг			минеральные вещества,мг			
						B1	B2	C	Ca	Fe	P	Mg
каша овсянная молочная	200	10.83	10.53	33.16	168.91	0.96	1.21	1.94	195.1	0.91	106.7	23.7
сок фруктовый	200	1	0	20.2	89.4	0.2	0.20	4.0	14.0	2.8		
бутерброт с сыром	45	5.06	7	14.62	145.0	0.03	0.03	0.2	126.6	0.5		299.0

итога:	445	16.89	17.53	67.98	403.35	1.19	1.44	6.13	335.7	4.18	106.7	322.7
--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	------	-------	-------

8 день

Наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	энер.ценност ь,ккал	Витамины,мг			минеральные вещества,мг			
						B1	B2	C	Ca	Fe	P	Mg
тефтели мясные	80	19.33	8.18	6	175.1	0.055	0.1	1	11.3	1.87		
гречка отварная	200	9	8.7	45.48	217.0	0.2			24.0			134.8
чай с лимоном	200	0.2	0	13	50.4				0.7			64.1
хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	0.048	0.015		6.9	0.54		100.953
итога:	510	30.78	17.75	79.63	519.93	0.303	0.115	1	42.92	2.41	0	299.873

9 день

Наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	энер.ценност ь,ккал	Витамины,мг			минеральные вещества,мг			
						B1	B2	C	Ca	Fe	P	Mg
каша рисовая с маслом сливочным	200	4.4	6.2	27.8	185.5			0.5	104.1	0.4	106.7	23.7
чай с сахаром	200	0.2	0	13	50.4				0.7			64.3
бутерброт с сыром	45	5.06	7	14.62	145.0	0.03	0.03	0.2	126.6	0.5		299.0
печенье	30	1.7	5.6	22	145	1.7	0.9		0.9	4		
итога:	475	11.36	18.8	77.42	525.9	1.73	0.93	0.69	232.32	4.87	106.7	387.02

10 день

Наименование блюда	выход	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	энер.ценност ь,ккал	Витамины,мг			минеральные вещества,мг			
						B1	B2	C	Ca	Fe	P	Mg
котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183	0.08		0.12	35	1.2	133	25.7
пюре картофельное	200	4.08	6.400	27.26	183	0.18			49.3	1.34	115	37
хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	0.048	0.015		6.9	0.54		
чай с сахаром	200	0.2	0	13	50.4				0.7			64.3
итога:	510	18.97	16.51	67.97	493.83	0.308	0.015	0.12	91.92	3.08	248	127.02

