

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Наргинская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10-ти дневное меню МБОУ «Наргинская СОШ» 2024 года.

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва г			Энер.це н.	Витамины				Минеральные вещества				№ рец-ры
			Белки	Жиры	Угл.		В	С	А	Е	Кал.	Фос.	Маг.	Жел.	
День 1	Завтрак														
	Каша манная молочная	200\10\10	6,11	10,72	42,23	291	0,08	1,17	58	39,0	134,07	118,19	20,30	0,50	181\182\183
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	40,5	139,2	96,0	9,45	0,49	3
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,30	20,0	10,0	125,78	90,0	14	0,13	379
	Обед														
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,68	2,23	44		10,04							15
	Щи со свежей капустой	250\5	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,63	-	-	49,73	-	26,1	1,2	88
	Каша вязкая гречневая	100	3,1	3,14	13,51	94,19	0,07	-	13	12,25	5,9	71,68	47,42	1,6	182
	Котлеты	50	8,25	12,1	7,16	172	0,04	0,17	22,4	17,52	21,57	94,4	27,89	1,4	268
	Соус томатный	50	0,35	1,26	2,41	22,37		0,71							366
	Кисель «Валетек»	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4	0,01	-	-	28,92	-	-	1,13	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Мандарины	100	0,80	0,20	112	98	0,06	38	-	60,0	36	17,0	11,0	0,10	341
	Вафли	30	2,1	10,5	15,3	165									
	Итого за 1 день		36,46	58,02	288,74	1479,39	0,83	62,14	172,4	179,92	552,67	530,77	172,66	7,1	
День 2	Завтрак														
	Каша пшённая молочная	220\10\10	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	45,20	138,4	184,37	47,60	1,26	181\182\183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	ПР
	Печенье	38	1,86	7,9	25,84	181,64	0,038	-	24,7	0,49	15,58	65,25	31,35	1,045	ПР
	Чай чёрный с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,5	-	-	11,1	4,12	2,20	0,41	375\376
	Обед														
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,40	52		19,43							
	Рассольник «Ленинградский»	250\5	2,02	5,09	11,98	107	0,09	8,38	-	1220	29,15	56,73	24,18	0,93	96
	Макаронные изделия отварные	105	3,82	4,05	21,32	137	0,04	-	20	15	8,5	26,3	5,7	0,57	202\203
	Соус томатный	50	0,35	1,26	2,41	22,37		0,71							366
	Сосиска отварная	55\5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	-	20,0	15,0	18,5	81,0	10,0	0,9	243
	Компот из сушёных фруктов	200	0,33	0,05	16,01	66	0,008	0,36	-	245,2	16,24	11,72	0,87	0,35	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47	0,03	10,0	-	30,0	16,0	11,0	9,0	2,20	338
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	1,4	40	20,0	248,0	180,0	28	0,2	386
	Итого за 2 день		34,87	54,88	202,08	1451,05	0,61	41,95	162,7	1591,93	519,87	690,09	185,3	8,75	

День 3	Завтрак														
	Каша ячневая молочная	200\10\10	7,31	10,96	49,18	325	0,14	1,17	58	39	162,56	241,51	36,51	0,97	181\182\183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	ПР
	Булочка	50	3,95	4,06	27,24	161	0,11	-	7	2	11,2	38,3	14,2	0,70	ПР
	Какао на цельном молоке	200	4,01	3,54	21,97	119	0,06	1,59	24,4	12,22	155,22	124,56	21,34	0,48	382
	Обед														
	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,82	3,12	5,13	51		7,19							23
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250\5	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	--	-	49,73	-	26,1	1,2	82
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	-	-	13,5	0,91	40,63	10,89	0,351	304
	Рыба запечённая с овощами в томат соусе	100\50\50	9,75	4,95	3,80	105	0,05	3,73	5,82	186,99	39,07	162,19	48,53	0,85	229
	Сок	200	1,0	-	20,2	85	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Мандарины	100	0,80	0,20	112	98	0,06	38	-	60,0	36	17,0	11,0	0,10	341
	Вафли	30	2,1	10,5	15,3	165									ПР
	Итого за 3 день		40,29	46,63	365,35	1539,64	0,59	66,36	95,22	314,75	487,09	707,79	202,97	8,33	
День 4	Завтрак														
	Каша «Геркулес» молочная	200\10\10	7,82	12,83	44,25	325	0,21	1,17	58	39	153,06	230,31	60,66	1,74	181\182\183
	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	0,02	30	-	-	4,2	-	4,2	3,2	1
	Конфета	25	1,2	7,0	15	130									ПР
	Чай чёрный с сахаром	200\15	0,0,7	0,02	15	60	-	0,5	-	-	11,1	4,12	2,20	0,41	375\376
	Обед														
	Салат из варёной свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56		5,69							34
	Суп картофельный с горохом	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1,0	-	-	53,0	-	35,5	2,60	102
	Голубцы	190\60\130	13,48	1,0	21,65	232,05	23,43								314
	Кисель «Валетек»	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4	0,01	-	-	28,92	-	-	1,13	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47	0,03	10,0	-	30,0	16,0	11,0	9,0	2,20	338
	Шоколад	25	1,2	7,0	15	130									ПР
	Итого за 4 день		38,91	38,91	205	1865,38	24,43	48,37	58	69,65	277,78	288,93	128,06	11,83	
День 5	Завтрак														
	Каша кукурузная молочная	200\10\10	7,63	11,10	362,24	374	0,09	0,96	54,8	121,76	138,77	153,61	31,62	1,71	181\182\183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	ПР
	Печенье	38	1,86	7,9	25,84	181,64	0,038	-	24,7	0,49	15,58	65,25	31,35	1,045	ПР
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,30	20,0	10,0	125,78	90,0	14	0,13	379
	Обед														
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,68	2,23	44		10,04							15
	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,69	2,84	11,76	118	0,11	8,25	-	1215	29,2	67,58	27,28	1,13	103
	Плов из курицы	150\50\100	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	-	-	34,76	-	40,53	1,48	291
	Компот из сушёных фруктов	200	0,33	0,05	16,01	66	0,008	0,36	-	245,2	16,24	11,72	0,87	0,35	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	1,4	40	20,0	248,0	180,0	28	0,2	386

	Мандарины	100	0,80	0,20	112	98	0,06	38	-	60,0	36	17,0	11,0	0,10	341
	Итого за 5 день		41,9	42,1	619,87	1500,68	0,55	64,83	139,5	1673,49	662,73	654,76	211,05	7,03	
День 6	Завтрак														
	Каша пшённая молочная	220\10\10	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	45,20	138,4	184,37	47,60	1,26	181\182\183
	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,83	157	0,04	0,1	20,0	15,0	10,0	22,8	5,6	0,60	2
	Чай чёрный с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,5	-	-	11,1	4,12	2,20	0,41	375\376
	Обед														
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,40	52		19,43							
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250\5	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	--	-	49,73	-	26,1	1,2	82
	Каша вязкая гречневая	100	3,1	3,14	13,51	94,19	0,07	-	13	12,25	5,9	71,68	47,42	1,6	182
	Курица тушёная	120\60\60	13,24	10,94	3,52	165	0,04	0,01	32	9	40,9	99,7	15,2	1,21	
	Сок	200	1,0	-	20,2	85	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Мандарины	100	0,80	0,20	112	98	0,06	38	-	60,0	36	17,0	11,0	0,10	341
	Вафли	30	2,1	10,5	15,3	165									ПР
	Итого за 6 день		36,81	48,85	354,94	1421,89	0,52	73,89	123	142,1	317,53	457,17	179,62	9,73	
День 7	Завтрак														
	Каша рисовая молочная	220\10\10	5,10	10,72	43,40	291	0,06	1,07	58	39,00	130,39	138,14	30,12	0,50	181\182\183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	ПР
	Булочка	50	3,95	4,06	27,24	161	0,11	-	7	2	11,2	38,3	14,2	0,70	ПР
	Какао на цельном молоке	200	4,01	3,54	21,97	119	0,06	1,59	24,4	12,22	155,22	124,56	21,34	0,48	382
	Обед														
	Салат из варёной свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56		5,69							34
	Суп картофельный с горохом	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1,0	-	-	53,0	-	35,5	2,60	102
	Макаронные изделия отварные														
	Соус томатный	50	0,35	1,26	2,41	22,37		0,71							366
	Сосиска отварная	55\5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	-	20,0	15,0	18,5	81,0	10,0	0,9	243
	Кисель «Валетек»	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4	0,01	-	-	28,92	-	-	1,13	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47	0,03	10,0	-	30,0	16,0	11,0	9,0	2,20	338
	Шоколад	25	1,2	7,0	15	130									ПР
	Итого за 7 день		35,97	95	207,7	1843,84	1,12	20,07	109,4	99,26	431,63	462,6	146,56	9,39	
День 8	Завтрак														
	Каша ячневая молочная	220\10\10	7,31	10,96	49,18	325	0,14	1,17	58	39	162,56	241,51	36,51	0,97	181\182\183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	ПР
	Конфета	25	1,2	7,0	15	130									ПР
	Чай чёрный с сахаром	200\15	0,0,7	0,02	15	60	-	0,5	-	-	11,1	4,12	2,20	0,41	375\376
	Обед														
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,68	2,23	44		10,04							15
	Щи со свежей капустой	250\5	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,63	-	-	49,73	-	26,1	1,2	88
	Каша гречневая вязкая	100	3,1	3,14	13,51	94,19	0,07	-	13	12,25	5,9	71,68	47,42	1,6	182
	Гуляш	80\40\40	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74	-	-	17,44	-	17,62	2,45	260

	Компот из сушёных фруктов	200	0,33	0,05	16,01	66	0,008	0,36	-	245,2	16,24	11,72	0,87	0,35	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	1,4	40	20,0	248,0	180,0	28	0,2	386
	Мандарины	100	0,80	0,20	112	98	0,06	38	-	60,0	36	17,0	11,0	0,10	341
	Итого за 8 день		38,89	49,2	283,21	1386,83	0,47	61,67	53	377,49	565,37	595,63	196,12	8,16	
День 9	Завтрак														
	Каша «Геркулес» молочная	220\10\10	7,82	12,83	44,25	325	0,21	1,17	58	39	153,06	230,31	60,66	1,74	181\182\183
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	40,5	139,2	96,0	9,45	0,49	3
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,30	20,0	10,0	125,78	90,0	14	0,13	379
	Обед														
	Салат из варёной свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56		5,69							34
	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,69	2,84	11,76	118	0,11	8,25	-	1215	29,2	67,58	27,28	1,13	103
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	-	-	13,5	0,91	40,63	10,89	0,351	304
	Рыба запечённая с овощами в томат. соусе														
	Сок	200	1,0	-	20,2	85	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47	0,03	10,0	-	30,0	16,0	11,0	9,0	2,20	338
	Печенье	38	1,86	7,9	25,84	181,64	0,038	-	24,7	0,49	15,58	65,25	31,35	1,045	ПР
	Итого за 9 день		29,97	42,68	196,25	1327,34	0,56	30,52	161,7	1349,14	505,23	658,27	187,13	10,44	
День 10	Завтрак														
	Каша кукурузная	200\10\10	7,63	11,10	362,24	374	0,09	0,96	54,8	121,76	138,77	153,61	31,62	1,71	181\182\183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	ПР
	Печенье	38	1,86	7,9	25,84	181,64	0,038	-	24,7	0,49	15,58	65,25	31,35	1,045	ПР
	Чай чёрный с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,5	-	-	11,1	4,12	2,20	0,41	375\376
	Обед														
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,40	52		19,43							21
	Щи из свежей капусты и картофеля	250\5	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,63	-	-	49,73	-	26,1	1,2	88
	Макаронные изделия отварные	105	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0	20	15	8,5	26,3	5,7	0,57	202\203
	Тефтели	110\60 \50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	18,33	23,65	83,14	16,5	0,68	279
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,05	16,01	66	0,008	0,36	-	245,2	16,24	11,72	0,87	0,35	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,50	0,55	ПР
	Мандарины	100	0,80	0,20	112	98	0,06	38	-	60,0	36	17,0	11,0	0,10	341
	Вафли	30	2,1	10,5	15,3	165									ПР
	Итого за 10 день		30,93	50,87	632,12	1566,48	0,42	70,29	132,5	461,82	317,97	430,74	151,74	6,95	
	Итого за весь период		365	527,14	3355,26	15056,78	30,1	540,09	1207,42	6259,55	4637,87	5476,75	1761,21	87,71	
	Среднее значение за период		36,5	52,71	332,08	1505,68	3,01	54,01	12,07	626,00	463,79	547,68	176,12	8,77	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от кал-сти		2,42	3,5	22,05										

Составлено на основании: - Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях- под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна -м.,ДеЛи плюс. 2016

- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004 год.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тутельяна -м., ДеЛи плюс. 2015
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тутельяна -м., ДеЛи плюс. 2011г