



Примерное десятидневное дневное меню

в МОУ Чердаклинская средняя школа №2 на 2024-2025 учебный год 4-4 классы

№ рецепта	Первый день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
182	Каша пшенная молочная	210	7.51	1.72	37.05	285
379	Коф нап	200	3.17	2.68	15.9	100.6
3	бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		22.28	21	79.61	699.6
	обед					
71	Огурец доп	60	1	0.4	2.3	- 21
101	Суп картофельный с рисом на к/б	200	1.058	2.19	11.66	72.6
268	Биточки гов	90/30	6.47	14.63	8.24	192
202	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7
377	Чай с лимоном	207	0.13	0.02	15.2	62
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
341	Апельсин	1	0.9	0.2	8.1	40
	итого:		21.338	24.89	112.65	767.44
№ рецепта	Второй день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
102	Каша мол дружба	210	6.55	8.33	35.09	241.11
382	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6
3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		22.23	28.47	79.33	673.71
	обед					
52	Салат из свеклы	60	0.86	3.05	5.13	50.13
88	Щи со сметаной	210	1.4	3.91	6.79	67.8
265	Плов с говядиной	250	38.8	19	69.4	501
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
338	Яблоко	1	0.6	0.6	14.7	73
	итого:		48.64	28.31	164.73	1008.87
№ рецепта	Третий день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
182	Каша рисовая молочная	210	5.1	10.72	33.42	251
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6
3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		19.87	30	75.98	665.6
	обед					
4	Салат из свеж капусты	60	0.84	5.06	5.32	70.02
102	суп гороховый к/б	200	4.39	4.22	13.06	107.8
294	Котлеты рубленные куриные	90/30	16.55	16.03	40.92	341.39
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.63	6.09	38.64	243.75
274	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
209	Яйцо варен	1	5.1	4.6	0.3	63
	итого:		43.19	37.66	163.96	1126.29
№ рецепта	Четвертый день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	7.23	9.81	28.8	225.2
382	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6
3	бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		22.91	29.95	73.04	657.8
	обед					
9	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.2
103	Суп вермиш костный бульон	200	2.15	2.27	13.71	83.8
279	Тефтели из говядины с рисом	90/30	12.51	17.31	6.05	229.5
18	горох пюре	150	36.47	6.34	4.82	236.8
377	Чай с лимоном	207	0.13	0.02	15.2	62
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
389	Сок натуральный 0,2	1	1	0	20.2	84.8
	итого:		59.26	33.65	102.91	963.24
№ рецепта	Пятый день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
35	суп молочный с макар. изделиями	250	4.95	6.75	15.48	140.28
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6

3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		19.72	26.03	58.04	554.88
	обед					
71	помидор доп	60	1	0.4	2.3	21
82	борщ с капустой и картофелем на костном бульоне со сметаной	210	1.45	3.93	100.2	82
289	Жаркое из кур.гр.	250	15.73	14.66	28.92	236
377	Чай с лимоном	207	0.13	0.02	15.2	62
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
338	банан	1	2.26	0.76	28.5	141.76
	итого:		26.89	21.43	211.82	726.9
№ рецепта	Шестой день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
183	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	9.09	12.99	35.18	295
382	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6
3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		24.77	33.13	79.42	727.6
	обед					
71	Огурец доп	60	1	0.4	2.3	21
51	Суп крестьянс костный бульон со сметаной	210	1.96	6.67	14.23	140.92
294	Котлеты рубленные куриные	90/30	16.55	16.03	40.92	341.39
302	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7
377	Чай с лимоном	207	0.13	0.02	15.2	62
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
338	Яблоко	1	0.6	0.6	14.7	7.3
	итого:		32.02	31.17	154.5	952.45
№ рецепта	Седьмой день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
182	Каша пшениая молочная	210	7.51	1.72	37.05	285
379	Коф нап	200	3.17	2.68	15.9	100.6
3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		22.28	21	79.61	699.6
	обед					
71	помидор доп	60	1	0.4	2.3	21
82	борщ с капустой и картофелем на костном бульоне со сметаной	210	1.45	3.93	100.2	82
285	Плов с говядиной	250	38.8	19	69.4	501
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
338	банан	1	2.26	0.76	28.5	141.76
	итого:		50.49	25.84	269.11	1062.7
№ рецепта	Восьмой день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6	завтрак					
102	Каша мол дружба	210	6.55	8.33	35.09	241.11
382	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6
3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		22.23	28.47	79.33	673.71
	обед					
45	Салат из свеж капусты	60	0.86	3.05	5.13	50.13
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	5.83	4.56	13.59	118.8
229	Рыба тушеная с овощами	90/30	19.5	9.9	7.6	210
128	Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.5
377	Чай с лимоном	207	0.13	0.02	15.2	62
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
341	Апельсин	1	0.9	0.2	8.1	40
	итого:		36.8	29.01	105.21	846.57
№ рецепта	Девятый день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
182	Каша рисовая молочная	210	5.1	10.72	33.42	251
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6
3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
	итого:		19.87	30	75.98	665.6
	обед					
52	Салат из свеклы	60	0.86	3.05	5.13	50.13
102	суп гороховый к/б	200	4.39	4.22	13.06	107.8
268	Биточки гов	90/30	6.47	14.63	8.24	192
302	Каша гречневая	150	8.63	6.09	38.64	243.75
377	Чай с лимоном	207	0.13	0.02	15.2	62
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
389	Сок натуральный 0,2	1	1	0	20.2	84.8

		итого:	27.8	29.67	137.17	924.62
№ рецепта	Десятый день	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак						
35	суп молочный с макар. изделиями	250	4.95	6.75	15.48	140.28
382	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6
3	Бутерброд с маслом сыром	60/10/30	11.6	16.6	26.66	314
			20.63	26.89	59.72	572.88
		итого:				
обед						
9	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.2
88	Щи со сметаной	210	1.4	3.91	6.79	67.8
294	Котлеты рубленые куриные	90/30	16.55	16.03	40.92	341.39
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
377	Чай с лимоном	207	0.13	0.02	15.2	62
147	Хлеб белый	60	3.68	1.18	23.02	117.94
508	Хлеб ржан	40	2.64	0.48	13.68	66.2
	кондит издел	30				
		итого:	28.73	33.04	142.52	947.23

Повар



Л.Н. Зайцева