



Утверждаю

Директор МБОУ "Алейниковская ООШ"

Гайко Т.А.

10-ти дневное МЕНЮ
рационов питания (осеннее-зимнее)/ (весенне- летнее)*
для учащихся 7-11 лет на 2023-2024г

| 1 | Понедельник , 1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|-------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 2,3 | 3,4 | - | 40 |
| Пром | Зеленый горошек | 30 | 3 | 0,1 | 4 | 42 |
| 51-10-2020 | Омлет натуральный | 140 | 12,6 | 18 | 3,3 | 226 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,5 | 3 | 19,1 | 112 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | | | | | | |
| | Итого | 600 | 20,2 | 18,8 | 51,4 | 464,4 |
| | <u>ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)</u> | | | | | |
| пром | Молоко пак.3,2 % жир.Авишка | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Помидор свежий * | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,5 | 45,6 |
| 54-8з-2020 | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,5 | 3 | 4 | 47 |
| 54-7с | Суп картофельный с макариндел. | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 150 |
| 54-12М-2020 | Плов с курицей | 200 | 12,3 | 10 | 22 | 273 |
| 54-1ГИ-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Гост | Яблоко свежее | 100 | 0,5 | - | 16,5 | 69 |
| | Итого | 970 | 24,4 | 14,7 | 106,7 | 746 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1570 | 44,6 | 38,3 | 158,1 | 1275,4 |

| 2 | Вторник ,1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 469 | Фрикадельки с /соусом | 55 /50 | 7,8 | 6,8 | 29 | 208 |
| 171 | Каша пшенная | 150 | | | | |
| 54-21ГИ-20 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| 53-19з-20 | МАСЛО СЛИВ.ПОРЦ. /батон | 22/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 114,4 |
| Пром | конфета | 50 | 1,4 | 7 | 10 | 110 |
| | Итого | 490 | 14,8 | 20 | 65,6 | 486,4 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-3з | Огурец свежий* | 60 | 0,4 | - | 1,8 | 9 |
| 77 | Икра кабачковая | 40 | 1,6 | 10 | 6,7 | 121,2 |
| 54-2с | Борщ из св кап с картоф / смет. | 250/10 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-11р-20 | Рыба туш.в том.с овощами | 100 | 11,2 | 4,5 | 1,5 | 150 |
| 54-11с-20 | Картофельное пюре | 150 | 3,7 | 4,6 | 40,7 | 208,5 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| | Итого | 860 | 26,6 | 26,8 | 115,6 | 878,9 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1350 | 41,4 | 46,8 | 172,3 | 1365,3 |
| | | | | | | |

| |
|--|
| |
|--|

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------|--------------|---------------|
| 3 | Среда, 1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 140 | 29,5 | 10,7 | 22,2 | 304,2 |
| Пром | Сметана | 50 | 0,1 | - | 14,4 | 57,9 |
| 54-2ГИ- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| | Итого | 570 | 30,2 | 11 | 62 | 465,1 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-3з | Помидор свежий* | 60 | 0,7 | - | 2,3 | 13 |
| 54-21з- 2020 | Кукуруза консервированная | 40 | 0,5 | 7 | - | 36 |
| 54-8з- 2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,4 | 166,3 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 126 | 6,3 | 8,1 | 12,6 | 153 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,7 | 4,6 | 40,5 | 208,5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 860 | 23,2 | 24 | 109,1 | 711,6 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1430 | 52,69 | 35 | 171,4 | 1176,7 |

| 4 | Четверг,1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|-------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| Пром | Зеленый горошек | 20 | 3 | 0,1 | 4 | 42 |
| 608 | Биточки «Детские» | 80/150 | 12,6 | 18 | 3,3 | 226 |
| 54-6г-20 | Рис отварной | | | | | |
| 54-3ГИ-2020 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | | | | | | |
| | Итого | 567 | 23,6 | 20,4 | 48,9 | 484,1 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Салат из огурцов * | 60 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 47,4 |
| 54-18с | Свекольник /со сметаной | 250/10 | 2,2 | 5,4 | 13,3 | 110,3 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 150 | 22,1 | 21,8 | 13,2 | 340 |
| 54-2ГИ-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | | | | | | |
| | Итого | 920 | 28,9 | 32,4 | 74,7 | 701,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1487 | 52,5 | 52,8 | 123,6 | 1185,2 |

| |
|--|
| |
|--|

| 5 | Пятница , 1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|-----------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 266 54-6г- 2020 | Бифштекс рубленый «Детский» Рис отварной | 90/200 | 8,2 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| 54-2ГИ- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 480 | 15,7 | 20,1 | 85,2 | 581,7 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-13-з 19 | Салат из свеклы отварной Салат из помидоров * | 40 60 | 1,1 0,4 | 3 5,9 | 7 1,5 | 58 62 |
| 54-9с | Суп картоф с макар изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 150 |
| 54-18м 679 | Гуляш из мяса Каша гречневая | 80 100 | 20 6,6 | 19 4,38 | 7,8 35,27 | 284 213,71 |
| 54-1хн- 2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 860 | 36,2 | 38,6 | 104,7 | 914,9 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1340 | 51,9 | 58,7 | 204 | 1583,6 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| б | Понедельник , 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|----------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-5м- 2020 54-1г- 2020 | Котлета рубленая из птицы Макароны отварные | 114/150 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262 |
| 54-21ги- 2020 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 590 | 19 | 12,8 | 86 | 534,4 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Салат из помидоров * | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,5 | 62 |
| Пром. | Огурцы соленые | 60 | 0,9 | 4,3 | 4 | 61,2 |
| 54-12с- 2020 | Суп с рыбными консервами | 250 | 5,7 | 7,1 | 14,5 | 145,1 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 130 | 22 | 21,8 | 10,5 | 340 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 1020 | 34,8 | 35,3 | 94,8 | 878,3 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1610 | 53,8 | 48,1 | 180,9 | 1412,7 |

| 7 | Вторник , 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердый в нарезке | 40 | 2,3 | 3,4 | - | 40 |
| 54-9к-2020 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 3,8 | 4,4 | 18 | 152 |
| 54-2ГИ-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Фрукты: (апельсин) | 147 | 0,2 | 14,3 | 29,5 | 120 |
| | Итого | 630 | 11,9 | 7,9 | 84,1 | 473,4 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Салат из огурцов * | 60 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 48 |
| Пром | Зеленый горошек | 30 | 3 | 0,1 | 4 | 42 |
| 54-2с | Борщ из св. кап. с картоф. со смет. | 250/10 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 279 | Тефтели «Детские» | 80 | 12,3 | 13,2 | 15,7 | 233 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,6 | 40,5 | 209 |
| 54-2ГИ-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 1070 | 29,4 | 28,4 | 135,3 | 932,8 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1700 | 46,9 | 42,7 | 228,8 | 1522,2 |

| | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 8 | Среда, 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн. калл. |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1т-2020 | Запеканка творожн с /повидлом | 140/20 | 6,2 | 7,6 | 28,2 | 206 |
| Пром | батон | 50 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 54-2ГИ-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| 54-1з-2020 | Сыр в нарезке/ батон | 25/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| | Итого | 395 | 11,4 | 19,4 | 63,6 | 467,2 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-13-з | Салат из свеклы отварной | 40 | 1,1 | 3 | 7 | 58 |
| 20 | Салат из огурцов * | 60 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 48 |
| 54-8з | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,4 | 166,3 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему (гов) | 200 | 13,3 | 12,4 | 11,4 | 318 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 820 | 26,8 | 25,9 | 78,1 | 823,7 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1215 | 38,2 | 45,3 | 141,7 | 1290,9 |

| 9 | Четверг, 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 285 | Макаронник с мясом | 300 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 |
| 54-3-ги- 2020 | Чай с лимоном, сахаром | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| 53-19з- 2020 | Масло слив.порциями /батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 114,4 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| | Итого | 547 | 14,8 | 21,2 | 68,8 | 510 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| Пром. | Огурцы соленые | 60 | 0,9 | 4,3 | 4 | 61,2 |
| 20 | Салат из помидоров * | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,5 | 62 |
| 54-1с | Щи из свежей кап. со сметаной | 250/10 | 5,8 | 7 | 7,1 | 116 |
| 54-9р- 2020 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 155 | 16,4 | 16 | 15 | 265,5 |
| 54-6г- 2020 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,6 | 40,5 | 209 |
| 54-2ГИ- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Гост | Яблоко свежее | 100 | 0,5 | - | 16,5 | 69 |
| | Итого | 1020 | 31,6 | 38,3 | 121,2 | 944,1 |
| | <u>Итого за день:</u> | 1567 | 46,4 | 59,4 | 190 | 1454,1 |

| 10 | Пятница ,2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | ЭН.калл. |
|-------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 193,27 |
| 53-19з-2020 | Масло сл.порц./ батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 54-3ГИ-2020 | Чай с сахаром /лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| Пром | Фрукты: (Апельсин) | 1шт | 1,8 | - | 16,8 | 79 |
| | Итого | 750 | 11,8 | 12,4 | 70,6 | 438,9 |
| | | | | | | |
| | <u>ДОП. ПИТАНИЕ:</u> <u>(16 рублей)</u> | | | | | |
| Пром | Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка» | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 60 | 1,6 | 10 | 6,7 | 121,2 |
| 54-2с | Борщ из св кап с картоф / смет. | 250/10 | 5,8 | 7,1 | 12,6 | 138 |
| 54-21м-2020 | Птица отварная | 125 | 13 | 5,1 | 4 | 114 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,2 | 3,7 | 25 | 166,5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 810 | 29,3 | 21,8 | 82,9 | 661,5 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1760 | 46,7 | 40,6 | 162,9 | 1216,4 |
| | <u>Итого среднее значение в день:</u> | 1822,1 | 55,2 | 56 | 237,4 | 1682,3 |

(*весенне- летний период замена салатов)

Разработчик:

Бублик В.М.

Утверждаю

Директор МБОУ "Алейниковская ООШ"

Гайко Т.А.



10-ти дневное МЕНЮ

рационов питания (осеннее-зимнее)/ (весенне- летнее)*

для учащихся 12-17 лет на 2023-2024г

| 1 | Понедельник , 1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|-------------|---|-------|-------|------|----------|----------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердый в нарезке | 30 | 40 | 2,3 | 3,4 | - |
| Пром | Зеленый горошек | 30 | 5 | 0,2 | 6,5 | 70 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,7 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,5 | 3 | 19,1 | 112 |
| пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 550 | 25,7 | 24,7 | 47,5 | 532,1 |
| | <u>ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)</u> | | | | | |
| пром | Молоко пак.3,2 % жир.Авишка | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Помидор свежий * | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76 |
| 54-8з-2020 | Салат из капусты с морковью | 100 | 0,8 | 5 | 6,6 | 78 |
| 54-7с | Суп картофельный с макариндел. | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 150 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 350 | 21,5 | 8,6 | 38,6 | 478 |
| 54-2ги-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Гост | Яблоко свежее | 150 | 0,5 | - | 16,5 | 69 |
| | Итого | 1200 | 34,4 | 22,1 | 129 | 1012,4 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1750 | 60,1 | 46,8 | 176 | 1544,5 |

| 2 | Вторник , 1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|------------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 469 | Фрикадельки /соусом | 90/150 | 10,5 | 9,1 | 38,1 | 276,9 |
| 171 | Каша пшеничная | | | | | |
| 54-21ги- 2020 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| 53-19з- 2020 | Масло сл. Порц. /батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 114,4 |
| | Итого | 440 | 16,5 | 21,7 | 59,3 | 507,3 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-3з | Огурец свежий* | 100 | 0,6 | - | 3 | 15 |
| 77 | Икра кабачковая | 30 | 2 | 9 | - | 96 |
| 54-2с | Борщ из св кап с картоф / смет. | 250/10 | 5,8 | 7,1 | 12,6 | 138 |
| 54-11р- 2020 | Рыба туш.в том.с овощами | 120 | 15 | 6 | 2 | 200 |
| 54-11г- 2020 | Картофельное пюре | 200 | 5 | 6,2 | 54 | 278 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| | Итого | 1020 | 32,9 | 36,1 | 135,3 | 1085,2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1460 | 49,4 | 57,8 | 194,6 | 1592,5 |

| 3 | СРЕДА ,1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,3 | 14,3 | 29,7 | 405,6 |
| Пром | сметана | 50 | 0,1 | - | 14,4 | 57,9 |
| 54-2ги- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| | Итого | 420 | 39,6 | 14,3 | 59,2 | 520,5 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-3з | Помидор свежий* | 80 | 0,9 | 0,1 | 3 | 17 |
| 54-21з- 2020 | Кукуруза консервированная | 80 | 0,6 | 9 | - | 48 |
| 54-8з | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,4 | 166,3 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 90 | 6,3 | 8,1 | 12,6 | 153 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 10,4 | 35 | 318 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 960 | 24,7 | 32,8 | 105,7 | 854,1 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1380 | 66,9 | 51,1 | 183 | 1499,6 |
| | | | | | | |

| 4 | Четверг,1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|-----------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| Пром | Зеленый горошек | 100 | 5 | 0,2 | 6,5 | 70 |
| 608 | Биточки «Детские» | 100/200 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,7 |
| 54-6г- 2020 | Рис отварной | | | | | |
| 54-2ги- 2020 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 557 | 25,7 | 24,7 | 47,7 | 534,8 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Салат из огурцов * | 100 | 0,6 | 7,1 | 3 | 79 |
| 54-18с | Свекольник /со сметаной | 250/10 | 2,2 | 5,4 | 13,3 | 110,3 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 250 | 27,6 | 27,3 | 16,5 | 424,2 |
| 54-2ги- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Яблоко свежее | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| | Итого | 1010 | 34,6 | 40,7 | 79,2 | 817 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1567 | 60,3 | 65,4 | 126,8 | 1351,8 |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 5 | Пятница , 1 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 266 54-6г- 2020 | Бифштекс рубленый «Детский» Рис оварной | 100/200 | 8,2 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| 54-2ги- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 465 | 15,5 | 14,1 | 75,2 | 485,4 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-13-з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,8 | 4,9 | 11,6 | 96,4 |
| 19 | Салат из помидоров * | 100 | 0,7 | 9,9 | 2,6 | 103 |
| 54-9с | Суп картофель с макар изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 150 |
| 54-18м | Гуляш из мяса | 60/60 | 20 | 19 | 7,8 | 284 |
| 679 | Каша гречневая | 120 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,71 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 1020 | 38,5 | 46,8 | 118,4 | 1052,8 |
| | <u>Итого за день:</u> | 1485 | 54,9 | 60,8 | 210,4 | 1625,2 |

| б | Понедельник , 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|------------------|--------------------------------|-------|-------|------|----------|----------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-5м- 2020 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262 |
| 54-1г- 2020 | Макароны отварные | 200 | | | | |
| 54-21ги- 2020 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 500 | 14,8 | 11 | 81,2 | 482,4 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Салат из помидоров * | 100 | 0,7 | 9,9 | 2,6 | 103 |
| пром | Огурец соленый | 60 | 1,6 | 10 | 6,7 | 121,2 |
| 54-12с- 2020 | Суп с рыбными консервами | 250 | 5,7 | 7,1 | 14,5 | 145,1 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 300 | 33 | 32,8 | 15,7 | 509 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | | | | | | |
| | Итого | 1200 | 46,9 | 50,3 | 101,4 | 1099,5 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1700 | 62,7 | 60,9 | 199,3 | 1668,9 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|--------|-------|------|----------|---------|
| 7 | Вторник , 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердый в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | - | 53,7 |
| 54-9к- 2020 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 201 |
| 54-2ги- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 465 | 12,3 | 10,7 | 60,7 | 416,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 19 | Салат из огурцов * | 100 | 0,6 | 7,1 | 3 | 79 |
| Пром | Зеленый горошек | 100 | 5 | 0,2 | 6,5 | 70 |
| 54-2с | Борщ из св. кап. с картоф со смет. | 250/10 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 279 | Тефтели «Детские» | 110 | 15 | 16,2 | 19,2 | 284 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 5 | 6,2 | 54 | 278 |
| 54-2ги- 2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | | | | | | |
| | Итого | 1220 | 35,5 | 35,9 | 156 | 1118,8 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1885 | 53,4 | 55,1 | 178,1 | 1650,9 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------|---------|-------|------|----------|----------|
| 8 | Среда, 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-1т-2020 | Запеканка творожн с/повидлом | 200 /20 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| 54-2ги-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| | Итого | 445 | 12,1 | 15 | 63 | 426,1 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54-13-з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,8 | 4,9 | 11,6 | 96,4 |
| 20 | Салат из огурцов * | 100 | 0,6 | 7,1 | 3 | 79 |
| 54-8з | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,4 | 166,3 |
| 54-9м | Жаркое по- домашнему (гов) | 350 | 23,4 | 21,8 | 20 | 556 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 1050 | 37,8 | 40 | 92,5 | 1131,1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1495 | 49,9 | 55 | 155,5 | 1557,2 |
| | | | | | | |

| 9 | Четверг, 2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн. калл. |
|-------------|-------------------------------|--------|-------|------|----------|-----------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 285 | Макаронник с мясом | 300 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 |
| 54-3ги-2020 | Чай с лимоном, сахаром | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| 53-19з-2020 | Масло сл. порц. /батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,31 | 114,4 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
| | Итого | 447 | 10,6 | 19,4 | 64 | 458 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| Пром. | Огурцы соленые | 60 | 0,9 | 4,3 | 4 | 61,2 |
| 20 | Салат из помидоров * | 100 | 0,7 | 9,9 | 2,6 | 103 |
| 54-1с | Щи из свежей кап. со сметаной | 250/10 | 5,8 | 7 | 7,1 | 116 |
| 54-9р-2020 | Рыба запеченная в смет. соусе | 100 | 18,2 | 17,5 | 16,5 | 295 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 5 | 6,2 | 54 | 278 |
| 54-2ги-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Гост | Яблоко свежее | 150 | 0,5 | - | 16,5 | 69 |
| | Итого | 1160 | 35,6 | 48,3 | 139,9 | 1124,4 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1607 | 46,2 | 67,6 | 212,5 | 1612,6 |

| 10 | Пятница ,2 неделя | выход | белки | жиры | углеводы | эн.калл. |
|------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая/с маслом | 200 | 8,4 | 10,3 | 38,4 | 283,9 |
| 53-3-ги- 2020 | Масло сл. Порц./ батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 54-3ги- 2020 | Чай с сахаром /лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| | Итого | 452 | 12,1 | 15 | 63,2 | 428,8 |
| | <u>ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)</u> | | | | | |
| Пром | Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка» | 200 | 5,6 6,4 | 9,4 | 116 | |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 3 | 4 | 47 |
| 54-2с | Борщ из св кап с картоф / смет. | 250/10 | 5,8 | 7,1 | 12,6 | 138 |
| 54-21м- 2020 | Птица отварная | 120 | 17 | 6,8 | 5,3 | 152 |
| 54-1г- 2020 | Макаронны отварные | 200 | 7 | 5 | 32,8 | 222 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого | 1760 | 46,7 | 40,6 | 162,9 | 1216,4 |
| | | | | | | |
| | <u>Итого за день:</u> | 1582 | 48 | 43,4 | 155,2 | 1322,2 |
| | <u>Итого среднее значение в день:</u> | 1840,3 | 55,3 | 64,7 | 246,3 | 1872 |



Утверждаю
Директор МБОУ "Алейниковская ООШ"
Гайко Т.А.

**10-ти дневное МЕНЮ
рационов питания (осеннее-зимнее)/
(весенне- летнее)*
для учащихся 7-17 лет на 2023-2024г**