Утверждаю

Директор МКОУ «Алексеевская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А.Попова

**Примерное десятидневное меню (обед, полдник)**

**для обучающихся 1-11 классов МКОУ «Алексеевская СОШ"**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | |
| **№**  **рецептур** | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1009,88** |
| 1СБ  2013 г | Салат из св. капусты с морковью | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |
| 144СБ 2013 г | Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 |
| 390СБ 2013 г | Тефтели из говядины с рисом (ёжики) | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 197 |
| 291СБ 2013 г | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,9 | 38,72 | 193,2 |
| 508СБ 2013 г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 27,0 | 110 |
| 109СБ 2013 г. | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **332,7** |
| 494СБ 2013 г | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 |
| 564СБ 2013 г | Выпечка (Булочка домашняя) | 100 | 7,5 | 13 | 60,3 | 271,7 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1342,58** |

**Стоимость обеда, полдника – 60 руб**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **886,03** |
| 1.17СБ 2004 г | Салат из красной свёклы с зел.горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 |
| 134СБ 2013 г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 |
| 373СБ 2013 г | Голубцы с мясом и рисом | 250 | 18,125 | 20,375 | 11,125 | 300 |
| 503СБ 2013 г | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0 | 29,0 | 122 |
| 109СБ 2013 г. | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **405,25** |
| 496СБ 2013 г. | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 |
| 528СБ 2013 г. | Блинчики с маслом | 100 | 7,5 | 12,375 | 29,94 | 261,25 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1291,28** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1055,48** |
| 2СБ  2013 г. | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 |
| 142СБ 2013 г. | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,96 | 7,85 | 83 |
| 404СБ 2013 г. | Птица отварная(куры) | 50 | 11,8 | 8,1 | 0,3 | 121,4 |
| 237СБ 2013 г. | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 14,25 | 10,46 | 49,44 | 337,4 |
| 508СБ 2013 г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 27,0 | 110 |
| 109СБ 2013 г. | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **539** |
| 503СБ 2013 г | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0 | 29,0 | 122 |
| 590СБ 2013 г. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1593,48** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1045,21** |
| 27СБ 2013 г. | Салат из овощей | 100 | 2,6 | 7,8 | 6,4 | 93 |
| 145СБ 2013 г. | Суп картофельный с бобовыми (2 вариант) | 250 | 4,9 | 5,35 | 20,15 | 148,25 |
| 1.19СБ 2007 | Сосиска | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 |
| 1.20СБ 2007 г. | Рис отварной с тушеными овощами | 200 | 5,00 | 7,32 | 33,94 | 253,28 |
| 494СБ 2013 г | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 |
| 109СБ 2013 г. | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **408,125** |
| 508СБ 2013 г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 27,0 | 110 |
| 536СБ 2013 г. | Оладьи с маслом | 100 | 7,5 | 12,625 | 38,69 | 298,125 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1453,335** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1005,68** |
| 76СБ 2013 г | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195,00 |
| 144СБ 2013 г | Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 |
| 343СБ 2013 г | Рыба тушеная в томате с овощами | 140 | 13,3 | 7,2 | 6,3 | 143 |
| 429СБ 2013 г | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 |
| 508СБ 2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 27,0 | 110 |
| 109СБ 2013 г | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **478** |
| 494СБ 2013 г | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 |
| 590СБ 2013 г | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1483,68** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1112,43** |
| 2СБ  2013 г | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 |
| 142СБ 2013 г | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,96 | 7,85 | 83 |
| 381СБ 2013 г | Котлета | 50 | 8,9 | 8,75 | 7,15 | 143 |
| 237СБ 2013 г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 14,25 | 13,075 | 61,8 | 421,75 |
| 494СБ 2013 г | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 |
| 109СБ 2013 | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **383,25** |
| 503СБ 2013 г | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0 | 29,0 | 122 |
| 528СБ 2013 г | Блинчики с маслом | 100 | 7,5 | 12,375 | 29,94 | 261,25 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1495,68** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1010,81** |
| 61СБ 2013 г | Салат из свеж. моркови с изюмом | 100 | 1,18 | 6,8 | 3,88 | 75,30 |
| 109СБ 2013 г | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8,83 | 6,81 | 26,77 | 203,58 |
| 1.17СБ 2004 | Рагу с овощами (с мясом) | 200 | 18.38 | 14,38 | 21,89 | 316,21 |
| 503СБ 2013 г | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0 | 29,0 | 122 |
| 109СБ 2013 г | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г | Хлеб пшеничный | 60 | 5,16 | 0,48 | 29,52 | 143,04 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **341,04** |
| 512СБ 2013 г | Компот | 200 | 0,44 | 0,02 | 24,77 | 101,04 |
| 565СБ 2013 г | Выпечка | 100 | 12,3 | 7,2 | 36,1 | 240 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1351,85** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий-ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **951,17** |
| 76СБ 2013 г | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195,00 |
| 134СБ 2013 г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 |
| 345СБ 2013 г | Котлета рыбная | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 |
| 291СБ 2013 г | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,9 | 38,72 | 193,2 |
| 494СБ 2013 г | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 |
| 109СБ 2013 г | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г | Хлеб пшеничный | 60 | 5,16 | 0,48 | 29,52 | 143,04 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **294,4** |
| 503СБ 2013 г | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 39 | 148 |
| 589СБ 2013 г | Пряник | 40 | 2,36 | 1,8 | 30 | 146,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1245,57** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1062,23** |
| 27СБ 2013 г. | Салат из овощей | 100 | 2,6 | 7,8 | 6,4 | 93 |
| 128СБ 2013 г | Борщ из свежей капусты | 250/10 | 1,65 | 4,85 | 7 | 78,25 |
| 422СБ 2013 г | Печень по-строгановски туш.овощами | 110 | 22,84 | 18,59 | 8,10 | 290,98 |
| 1.20СБ 2007 | Рис отварной с тушеными овощами | 200 | 5,00 | 7,32 | 33,94 | 253,28 |
| 501СБ 2013 г | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 17,9 | 79 |
| 109СБ 2013 г | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г | Хлеб пшеничный | 60 | 5,16 | 0,48 | 29,52 | 143,04 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **197,5** |
| 508СБ 2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 27,0 | 110 |
| 588СБ 2013 г | Вафли | 25 | 0,7 | 0,83 | 19,35 | 87,5 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1259,73** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий- ность**  **(Ккал.)** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  | **1324,82** |
| 59СБ 2013 г | Салат из красной свёклы с зел.горошком, | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 |
| 155СБ 2013 г | Суп гречневый на м/б | 250 | 1,6 | 5,075 | 17,05 | 120,25 |
| 368СБ 2013 г | Гуляш из говядины (2-й вариант) | 150 | 22,00 | 24,2 | 5,5 | 328,0 |
| 237СБ 2013 г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 14,25 | 13,075 | 61,8 | 421,75 |
| 508СБ 2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,00 | 27,0 | 110 |
| 109СБ 2013 г | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,60 | 26,88 | 124,68 |
| 108СБ 2013 г | Хлеб пшеничный | 60 | 5,16 | 0,48 | 29,52 | 143,04 |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  | **359,19** |
| 494СБ 2013 г | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 |
| 536СБ 2013 г. | Оладьи с маслом | 100 | 7,5 | 12,625 | 38,69 | 298,125 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **1684,01** |