



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ ООШ с. Андреевка для 7-11 лет; на 2023-2024 учебный год

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша гречневая рассыпчатая	200	12.00	336	11	9	52
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	242	8	1	49
			Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
			Котлета мясная	85	33.00	336	11	9	52
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
				725	85.00	1054	36	33	178

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Капуста с картошкой тушеная	250	20.00	272	5	10	9
			Курица тушеная	50	23.00	112	12	10	3
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	5.00	62	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	40	2.00	259	8	3	48
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
			Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
				700	85.00	896	31	37	84

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша рисовая рассыпчатая	170	10.00	240	10	16	9
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	242	8	1	49
		23	Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
		пп	Котлета мясная	90	35.00	209	9	16	8
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
				700	85.00	946	33	47	91

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша манная жидкая	200	20.00	196	5	6	21
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	4.00	62	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	242	1	0	49
			Вафли	30	13.00	76	1	2	17
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
		14	Сыр порциями	30	11.00	108	6	8	0
		23	Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
				700	85.00	875	19	30	111

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	180	25.00	319	12	15	34
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	259	8	3	48
			Яблоко	80	11.00	35	0	0	7
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
		13	Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
				700	85.00	877	26	32	115

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	21.00	113	4	4	15
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	259	8	3	48
		23	Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
		14	Сыр порциями	30	11.00	108	3	4	0
			Вафли	30	13.00	76	1	2	17
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
				700	85.00	812	22	27	105

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша гречневая рассыпчатая	200	13.00	336	11	9	52
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	5.00	62	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	242	8	1	49
			Курица тушеная	80	30.00	175	14	11	4
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
		23	Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
				720	85.00	1060	42	39	129

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	285	Тефтели мясные(полуфабрикат)	100	31.00	358	4	3	4
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	242	8	1	49
		335	Пюре картофельное	170	24.00	187	4	7	27
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
				700	85.00	968	22	17	105

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (рис)	200	20.00	210	4	4	15
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	242	8	1	49
		23	Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
		14	Сыр порциями	15	11.00	54	3	4	0
			Яблоко	96	14.00	33	0	0	7
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
				751	85.00	795	21	23	96

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	209	Макаронные изделия отварные	170	11.00	240	6	5	33
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200	4.00	60	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	2.00	259	8	3	48
		13	Масло порциями	10	10.00	75	0	8	0
		пф	Котлета	90	33.00	210	9	16	8
			Молоко	200	25.00	116	6	6	9
				700	85.00	960	29	38	113