



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ ООШ с. Андреевка старше 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	250	16.00	486	11	9	52
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	220	5.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	2.00	242	8	1	49
		23	Масло порциями	30	10.00	75	0	8	0
			Котлета мясная	120	35.00	336	11	9	52
			вафли	60	17.00	76	1	2	17
				750	85.00	1054	37	35	195

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Капуста тушеная с картошкой	240	17.00	384	17	20	12
			Курица тушеная	90	27.00	127	4	2	23
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	220	5.00	62	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	2.00	259	8	3	48
			Фрукты свежие	100	24.00	116	6	6	9
		23	Масло порциями	30	10.00	75	0	8	0
				750	85.00	896	35	39	107

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша рисовая рассыпчатая	230	14.00	240	10	16	9
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	220	5.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	2.00	242	8	1	49
		23	Масло порциями	20	10.00	75	0	8	0
		пп	Котлета мясная	110	30.00	209	9	16	8
			Фрукты свежие	100	24.00	116	6	6	9
				750	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	230	15.00	196	5	6	21
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	220	5.00	62	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	80	3.00	242	1	0	49
			Вафли	60	17.00	76	1	2	17
			Фрукты свежие	100	24.00	116	6	6	9
		14	Сыр порциями	40	11.00	108	6	8	0
		23	Масло порциями	20	10.00	75	0	8	0
				750	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	250	29.00	319	12	15	34
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	220	5.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	3.00	259	8	3	48
			Фрукты свежие	100	24.00	35	0	0	7
			Огурец соленый	80	14.00	8	0	0	1
		13	Масло порциями	30	10.00	75	0	8	0
				750	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)	250	15.00	113	4	4	15
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	220	5.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	3.00	259	8	3	48
		23	Масло порциями	30	10.00	75	0	8	0
		14	Сыр порциями	40	11.00	108	3	4	0
			Вафли	40	17.00	76	1	2	17
			Фрукты свежие	100	24.00	116	6	6	9
				750	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	230	13.00	336	11	9	52
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	220	5.00	62	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	3.00	242	8	1	49
			Курица тушеная	100	26.00	175	14	11	4
			Вафли	60	17.00	116	6	6	9
		23	Масло порциями	30	10.00	75	0	8	0
		14	Сыр порциями	40	11.00	54	3	4	0
				750	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)	200	49.00	358	4	3	4
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	220	5.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	3.00	242	8	1	49
		335	Пюре картофельное	230	18.00	187	4	7	27
			Масло порциями	30	10.00	116	6	6	9
				750	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)	250	20.00	210	4	4	15
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	220	5.00	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	3.00	242	8	1	49
		23	Масло порциями	30	10.00	75	0	8	0
		14	Сыр порциями	40	11.00	54	3	4	0
			Фрукты свежие	100	24.00	33	0	0	7
			Печенье	40	12.00	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	230	11.00	240	6	5	33
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	220	4.00	60	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	70	2.00	259	8	3	48
		13	Масло порциями	30	10.00	75	0	8	0
		пф	Котлета	100	33.00	210	9	16	8
			Фрукты свежие	100	25.00	116	6	6	9
				750	85.00	960	29	38	113

