

**Примерное 10-дневное меню  
МБОУ "Пролетарская СОШ"  
2024-2025 год**

№ п/п	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся				
			выход на 150 - 200 г				
			выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	16	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,50	19,30	98,10
2.	31	Бутерброд с маслом	50	4,40	8,70	19,10	172,40
3.	38	Запеканка из творога	250	24,00	18,00	28,00	380,00
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>30,30</b>	<b>28,20</b>	<b>66,40</b>	<b>650,50</b>
<b>Обед</b>							
1.	4.1	Суп крестьянский с крупой	250	7,00	3,00	2,00	220,00
2.	19	Макароны отварные со сливочным маслом	150	6,00	5,00	26,00	215,00
3.	26	Гуляш из мясной консервы "Говяжья"	180	20,00	18,00	5,00	203,00
4.	27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,20	40,90
5.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>39,18</b>	<b>26,72</b>	<b>80,72</b>	<b>863,70</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>69,48</b>	<b>54,92</b>	<b>147,12</b>	<b>1514,20</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	28	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
2.	31	Бутерброд с маслом	50	4,40	8,70	19,10	172,40
3.	39	Вареники отварные с картофелем	200	8,40	9,30	49,40	322,20
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,81</b>	<b>15,19</b>	<b>86,55</b>	<b>537,40</b>
<b>Обед</b>							
1.	5	Свекольник( со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,40
2.	47	Запеканка картофельная с мясом	225	10,00	10,00	41,00	259,00
3.	17	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	28,40	113,70
4.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,94</b>	<b>16,04</b>	<b>120,29</b>	<b>667,90</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>30,75</b>	<b>31,23</b>	<b>206,84</b>	<b>1205,30</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	15	Какао с сахаром и молоком	200	4,68	3,52	12,50	100,40
2.	29	Бутерброд с маслом повидлом	60	3,41	5,89	27,15	175,20
3.	1.1	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	4,08	4,92	17,80	132,00
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,17</b>	<b>14,33</b>	<b>57,45</b>	<b>407,60</b>
<b>Обед</b>							
1.	6.1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	2,00	14,00	84,00
2.	24	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами(Минтай)	150	14,00	8,00	7,00	150,00
3.	18	Рис отварной	150	3,50	3,40	34,50	187,00
4.	34	Кисель из черной смородины	100	0,10	0,04	9,15	28,46
5.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>25,68</b>	<b>14,16</b>	<b>102,17</b>	<b>634,26</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>37,85</b>	<b>28,49</b>	<b>159,62</b>	<b>1041,86</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	16	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,50	19,30	98,10

2.	34	Бутерброд с маслом	50	4,40	8,70	19,10	172,40
3.	4	Каша манная молочная жидкая	200	5,00	6,20	30,70	198,80
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,30</b>	<b>16,40</b>	<b>69,10</b>	<b>469,30</b>
<b>Обед</b>							
1.	14	Щи из свежей капусты со сметанной	250	6,10	11,40	7,30	156,10
2.	23	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200	6,50	10,60	15,50	183,70
3.	27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,20	40,90
4.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,78</b>	<b>22,72</b>	<b>70,52</b>	<b>565,50</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>30,08</b>	<b>39,12</b>	<b>139,62</b>	<b>1034,80</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	28	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,00	20,00
2.	29	Бутерброд с маслом повидлом	55	4,40	5,80	24,10	167,20
3.	1	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,90
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,72</b>	<b>15,92</b>	<b>66,74</b>	<b>462,10</b>
<b>Обед</b>							
1.	12	Суп рыбный с консервой Сайра	250	5,80	2,50	15,20	106,10
2	40	Тефтели мясные	90	6,00	7,00	5,00	108,00
3	7	соус красный основной	40	0,55	0,79	3,42	23,00
4	42	макаронные отварные	150	13,00	14,00	87,00	526,00
5	17	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	28,40	113,70
6	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,48</b>	<b>10,22</b>	<b>86,12</b>	<b>512,60</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>31,20</b>	<b>26,14</b>	<b>152,86</b>	<b>974,70</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	15	Какао с сахаром и молоком	200	2,90	2,40	14,40	89,00
2.	30	Бутерброд с сыром	50	9,60	6,40	19,20	172,20
3.	32	омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,70
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>29,41</b>	<b>32,77</b>	<b>37,92</b>	<b>561,90</b>
<b>Обед</b>							
1.	8	суп гороховый	250	5,10	2,76	18,14	117,80
2.	46.1	Плов с тушенкой	200	8,00	14,70	35,50	304,60
3.	34	Кисель из черной смородины	100	0,10	0,04	9,15	28,46
4.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>19,28</b>	<b>18,22</b>	<b>100,31</b>	<b>635,66</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,69</b>	<b>50,99</b>	<b>138,23</b>	<b>1197,56</b>
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	28	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
2.	29	Бутерброд с маслом повидлом	55	4,40	5,80	24,10	167,20
3.	48	Макаронные с сыром	200	0,40	4,80	13,40	99,80
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>4,80</b>	<b>10,60</b>	<b>47,50</b>	<b>307,00</b>
<b>Обед</b>							
1.	6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	6,21	12,11	112,80
2.	47	Пельмени отварные с мясом и сливочным маслом	200	18,00	12,80	37,90	332,60
3.	17	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	28,40	113,70
4.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,81</b>	<b>19,73</b>	<b>115,93</b>	<b>743,90</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>31,61</b>	<b>30,33</b>	<b>163,43</b>	<b>1050,90</b>
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	16	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,50	19,30	98,10
2.	34	Бутерброд с маслом	50	4,40	8,70	19,10	172,40

3.	3	Каша вязкая молочная пшеничная	200	16,91	23,97	4,32	300,70
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>23,21</b>	<b>34,17</b>	<b>42,72</b>	<b>571,20</b>
<b>Обед</b>							
1.	9.1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	2,00	2,40	14,80	90,00
2.	26	Гуляш из мясной консервы "Говяжья"	100	20,00	18,00	5,00	168,00
3.	20	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,80	4,60	18,70	127,10
4.	27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,20	40,90
5.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>31,98</b>	<b>25,72</b>	<b>86,22</b>	<b>610,80</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>55,19</b>	<b>59,89</b>	<b>128,94</b>	<b>1182,00</b>
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	15	Какао с молоком	200	2,90	2,40	14,40	89,00
2.	35	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
3.	2	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,40	6,70	27,70	182,00
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,80</b>	<b>14,98</b>	<b>86,74</b>	<b>521,20</b>
<b>Обед</b>							
1.	8	суп гороховый	250	5,10	2,76	18,14	117,80
2.	41	котлета мясная	100	7,00	5,00	5,00	112,00
3.	21	Пюре картофельное	150	3,50	4,40	26,20	158,50
4.	7	соус красный основной	40	0,55	0,79	3,42	23,00
5	34	Кисель из черной смородины	100	0,10	0,04	9,15	28,46
6	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>22,23</b>	<b>13,67</b>	<b>90,28</b>	<b>596,10</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>33,03</b>	<b>28,65</b>	<b>177,02</b>	<b>1117,30</b>
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1.	28	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	40,00
2.	29	Бутерброд с маслом повидлом	40/6/8	4,40	5,80	24,10	167,20
3.	13	Суп молочный с макаронными изделиями	200/6	5,90	4,54	17,85	134,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,30</b>	<b>10,34</b>	<b>51,95</b>	<b>207,20</b>
<b>Обед</b>							
1.	10	Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,53	133,40
2.	25	рагу овощное с мясными консервами	250	7,00	8,63	13,97	166,00
3.	17	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	28,40	113,70
4.	46	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,52	184,80
<b>Итого за обед:</b>				<b>16,09</b>	<b>15,74</b>	<b>96,42</b>	<b>597,90</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>26,39</b>	<b>26,08</b>	<b>148,37</b>	<b>805,10</b>
<b>Итого за период</b>				<b>394,27</b>	<b>375,84</b>	<b>1562,05</b>	<b>11123,72</b>
<b>Среднее за период</b>				<b>39,43</b>	<b>37,58</b>	<b>156,21</b>	<b>1112,37</b>