

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «Волчихинская СШ №2»

В.В. Цицилина

Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных обедов (1класс с ГПД и дети ОВЗ) для организации питания детей МКОУ «Волчихинская СШ №2» на 2024-2025 учебный год

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	День №1 - завтрак						
268	Молочная каша пшениная	220	5,80	5,48	18,57	146,80	
693	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	
42	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,80	
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30	
	Итого		16,36	15,50	75,07	485,30	
	День №1 - обед						
151	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	
19	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	

290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		31,88	12,76	57,04	476,05
	День №2 - завтрак					
70	Каша рисовая молочная	220	3,09	4,07	36,98	197,00
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		5,69	4,47	63,58	323,30
	День №2 - обед					
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,8	17,14	104,5
67	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00
516	Макаронны отварные	150	5,59	4,52	26,45	196,80
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		23,31	16,96	82,75	610,60
	День №3 - завтрак					
96	Каша молочная манная	200	5,21	5,08	16,42	132,20
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		7,81	5,48	43,02	258,50
	День №3 - обед					
132	Суп рыбный из консервов	250	8,61	8,40	14,34	167,25
149	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
511	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		38,39	32,30	81,54	692,20
	День №4 - завтрак					
272	Суп молочный с макаронными изделиями	220	7,19	6,51	23,55	181,50
692	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		10,99	8,91	58,55	367,80
	День №4 - обед					
67	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
637	Голень куриная запечённая	180	21,10	13,60	0,00	206,25

330	Гороховое пюре	100	7,30	0,50	14,30	136,50
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		36,49	19,78	57,23	603,80
	День №5 - завтрак					
44	Каша молочная кукурузная	220	5,47	5,61	18,15	144,98
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		8,07	6,01	44,75	271,28
	День №5- обед					
270	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	121,75
19	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00
16	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		31,97	12,98	76,24	551,25
	День №6 - завтрак					
679	Каша молочная ячневая	220	7,92	4,40	43,56	244,20
692	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,40	116,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		11,72	6,8	78,56	430,50
	День №6- обед					
138	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	2,55	17,44	101,83
516	Макаронны отварные	150	5,59	4,52	26,45	196,80
149	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		30,05	25,36	75,25	593,13
	День №7 - завтрак					
70	Каша молочная рисовая	220	6,24	6,1	19,70	158,64
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
42	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Итого		13,48	12,40	46,30	357,74
	День №7- обед					

143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,63	20,79	118,98
511	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
462	Тефтели из говядины	80/30	11,78	12,91	14,90	223,00
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		24,73	21,55	98,13	698,73
	День №8 - завтрак					
268	Каша молочная пшеничная	220	5,80	5,48	36,98	197,00
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		8,4	5,88	63,58	323,30
	День №8 – обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
454	Пирог с мясом	100	7,47	5,79	22,32	192,57
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		11,88	11,10	174,17	421,37
	День №9 - завтрак					
96	Каша молочная манная	220	4,74	4,26	37,15	206,38
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		7,34	4,66	63,75	332,68
	День №9 – обед					
201	Суп гречневый	250	7,46	6,85	21,35	177,00
304	Плов с мясом	200	25,38	21,25	44,61	471,25
394	Кисель	200	0,2	0,00	32,60	132,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		35,44	28,50	111,16	850,55
	День №10 - завтрак					
272	Суп молочный с макаронными изделиями	220	7,19	6,51	23,55	181,5
693	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		13,11	10,63	61,64	397,00
	День №10 – обед					

67	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
244/637	Рыба запечённая/Голень куриная запечённая	90/180	7,65/21,10	1,01/13,60	3,18/0,00	52,50/206,25
520	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	Итого		18,80/32,25	11,49/24,08	66,56/63,38	450,80/604,55