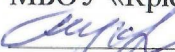


«СОГЛАСОВАНО»
повар с обязанностями
шеф-повара
МБОУ «Крюковская СОШ»
 Е.С. Глухарева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Крюковская СОШ»
С.А. Колмыков
«01» 09 2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»
Борисовского района Белгородской области

День: 1-й

понедельник

№	№ рецепта	Наименование б.пода	Масса порции		пищевые вещества			Энер. цен. к/кал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			7-11 лет	11-И СТАРШЕ	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак													
1	513	Каша гречневая с маслом	150гр	150 гр	9.3	9.85	44.62	118.91	0.39	72.3	0	56.3	5.91
2.	398	Бедро запечённое куриное	70гр	70гр	4.4	8.8	47.2	165.6	0.1	0.9	0.6	12	0.35
3.		Какао на молоке	200гр	200гр	7	0.7	49.9	240	0.2	0.004	0	10	0.42
4		Батон Пектиновый	45гр	45гр	15.2	4.05	99.4	118.65	0.12	27.4		19.8	1.4
5		Мед	10гр	10гр	0.8	0	80.3	142.1	0	3	36	14	8
6		Яблоко свежее	100гр	100гр	0.4		11.3	46	0.03	19	13	16	2.2
7													28
Всего за завтрак					42.35	29.8	342.12	947.26	116.84	306.6	49.6	358.7	47.68
Обед													
1		Салат из св.овощей	60гр	60гр	0.6	4.2	4.2	118.65	0.02	12.36	9	16.5	0.54
2	162	Суп гороховый	250гр	250гр	5.48	4.74	19.74	75.05	0.075	12	4.5	2.01	1.9
3	513	Макароны отварные с маслом	150гр	180гр	8.9	9.55	42.62	113.91	0.37	68.9	0	51.4	5.62
4	619	Фрикадельки в соусе	75/50гр	75/50гр	15.15	10.65	4.05	171.82	0.24	17.25	5.7	6.52	7.57
5		Хлеб	65гр	65гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6	732	Компот из ягод	200гр	200гр	5.4	-	23.8	108	0	9	60	48	0.5
Всего за обед					41.33	29.94	220.36	819.16	0.825	146.91	79.2	144.23	17.53
Всего за день					83.68	59.74	562.48	1766.42	117.665	453.51	128.8	502.93	65.21
День 2-й вторник													
Завтрак													
1		Чай с сахаром	200гр	200гр	5.6	6.4	9.4	116	116	184	0.04	210.8	28
2	257	Каша рисовая молочная	250гр	250гр	6.7	8.7	31	223	0.07	55.8	2	265	1.6
3	2	Бутерброд с сыром	45/15	45/15	2.5	1	28.5	136	0.2	8	3.5	23	1
4	424	Яйцо вареное	60гр	60гр	7.29	8.72	30.43	223	0.08	57.2	2	264.7	1.66
5		Мед	10гр	10гр	0.8	0	80.3	142.1	0	3	36	14	8
6		Св.фрукт	100гр	100гр	1	0	21.6	92	0.1	22	30	38	1.6
Всего за завтрак					16.6	16.1	170.8	709.1	116.37	272.8	71.54	550.8	40.2
Обед													
1	24	Св.ов.нарезные	100 гр	100гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
2	136	Суп пшенный	250гр	250гр	5	5.5	23.25	119.175	0.075	23.25	4.5	32	1
3	513	Каша перловая с маслом	150гр	150гр	8.4	10.8	41.25	160.365	0.315	84.15	0	12.6	2.85
4	443	Бефстроганов из свинины	60/50гр	60/50гр	13.9	6.5	4	132	0.06	18	0	19	2.3
5		Хлеб ржано-пшеничный	65гр	65гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6	651	Компот из сух.фруктов	200гр	200гр	0	0	18	75	0.3	0	20	0	0.75

Всего за обед					33.1	23.6	124.5	653.74	0.87	152.8	24.5	83.4	8.3
Всего за день					49.7	39.7	295.3	1362.84	117.24	425.6	96.04	634.2	48.5
День 3-й среда													
Завтрак													
1.	306		60гр	60гр	7.29	8.72	30.43	223	0.08	57.2	2	264.7	1.66
2.	273	Макаронны с сыром	160гр	160гр	5.6	6.4	9.4	116	0.015	7	0.5	210.8	0.58
3.	398	Чай с сахаром и лимоном	07.00	200	4.4	8.8	47.2	165.6	0.1	0.9	0.6	12	0.35
4		Батон пектиновый	50гр	50гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
5		Мед	10гр	10гр	0.8	0	80.3	142.1	0.07	3	36	14	8
6		Яблоко свежее	100гр	100гр	4.4		5.4	66.2	0.05	0.04	78	44	0.39
7		Молоко пакетированное	200гр	200гр	5.6	6.4	9.7	117.8	0.04	90	1	210.8	1
Всего за завтрак					33.89	31.12	220.43	997.9	0.475	185.54	118.1	776.1	13.38
Обед													
I	31	Салат из св.овощей	100 гр	100гр	0.725	0.075	1.98	10.5	0.03	21.75	0.03	0	20.15
2	133	Борщ со сметаной	250/10гр	250/10гр	9.5	7.25	10.75	124.1	0.05	32.25	12.25	46.5	2.5
3	322	Рыба запеченная под соусом	80/50гр	80/50гр	11.9	13.6	7.8	246	0.06	45	5.5	41.3	1.5
4	218	Картофель отварной	150гр	150гр	3.15	8.25	21.75	189	0.135	25.5	13.2	58.35	0.9
5	644	Компаот из св.ягод	200гр	200гр	0	0	14.8	75	0.3	0	20	0	0
6		Хлеб ржано-пшеничный	65гр	65гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
Всего за обед:					30.35	29.9	95.08	801.3	0.695	130.15	50.95	165.95	6.3
Всего за день					64.24	61.02	305.81	1799.2	1.13	315.69	169.05	942.05	19.68
День 4-й четверг													
Завтрак													
1.	326	Запеканка из творога	160гр	160гр	14.76	12.75	74.55	457.8	0.105	39.75	5.55	192.45	1.86
2.		Молоко сгущенное	30гр	30гр	2.5	1	28.5	136	0	8	3.5	23	1
3.		Мед	10гр	10гр	0.8	0	80.3	142.1	0	3	36	14	8
4.		Чай с сахаром	200гр	200гр	5.6	6.4	9.4	116	116	184	0.04	210.8	28
5		Яблоко	100гр	100гр	0.5		10.8	46	0.05	11	15	19	0.8
Всего за завтрак:					24.16	20.15	203.55	897.9	116.155	245.75	60.09	459.25	39.66
Обед													
1.	73	Салат из свежей капусты	100гр	100гр	1.12	3.8	2.5	40.5	0.3	8.95	10.03	39	0.44
2.	136	Суп картофельный с макаронами	250гр	250гр	5.48	4.74	19.74	75.05	0.075	12	4.5	2.01	1.9
3.	450	Плов из мяса ц/б	75/150гр	75/150гр	24.8	17.7	42.6	416	1.5	43.5	2.25	43.5	2
4.		Хлеб ржано-пшеничный	65гр	65гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
5.		Лимонный напиток	200гр	200гр	0.1	0	15	57	0	0	0.8	0.6	0.04
Всего за обед:					37.3	27.04	117.84	755.75	1.995	91.85	17.58	104.91	5.78
Итого за день:					61.46	47.19	321.39	1653.65	118.15	337.6	77.67	564.16	45.44

5-я пятница													
Завтрак													
1.	772	Омлет с сыром	120/20гр	120/20гр	7.29	8.72	30.43	223	0.08	57.2	2	264.7	1.66
2.		Йогурт	1/100гр	1/100гр	2.5	1	28.5	136	0.07	8	3.5	23	1
3		Молоко пакетированное	200гр	200гр	5.6	6.4	9.7	117.8	0.04	90	1	210.8	1
4		Мед	10гр	10гр	0.8	0	80.3	142.1	0	3	36	14	0.8
5		Яблоко	100гр	100гр	0.5	0	10.8	46	0.05	11	15	19	0.8
Всего за завтрак:					16.69	16.12	159.73	664.9	0.24	169.2	57.5	531.5	5.26
Обед													
1	110	Салат из свежих овощей	100гр	100гр	1.2	4	6.4	62	0.03	22	8.5	20	0.9
2	129	Рассольник со сметаной	250/10гр	250/10гр	2.25	4	14.75	114.35	0.125	33.75	15.72	39.75	1.25
3	473	Тефтели в соусе	250гр	250гр	19.88	24.47	0.59	275.04	0.08	0.162	1.18	35.26	2.27
4		Хлеб ржано-пшеничный	60гр	60гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
5	641	Апельсиновый напиток	200гр	200гр	0.2	0	35.8	118	0	9	72	48	0.5
Всего за обед:					29.54	34.05	93.36	771.15	0.385	92.312	97.4	143.81	6.32
Всего за день:					46.23	50.17	253.09	1436.05	0.595	261.51	154.9	675.31	11.58
день 6-й понедельник													
Завтрак													
1.	274	Макароны с сл.маслом	250гр	250гр	8.1	9.26	30.55	240.5	0.8	18	0	12	0.9
2.		Бедро запеченное	80гр	80гр	7	0.7	49.9	240	0.2	0.004	0	10	0.42
3.		Мед	10 гр	10гр	0.8	0	80.3	142.1	0	3	36	14	8
4.		Апельсин	100гр	100гр	3		43.6	92	0.05	11	15	19	0.8
5.		Кофе на молоке	200гр	200гр	5.6	6.4	9.4	116	116	184	0.04	210.8	28
Всего за завтрак:					24.5	16.36	213.75	830.6	117.05	216	51.04	265.8	38.12
Обед													
1	31	Св. ов.нарезные	100 гр	100гр	0.725	0.075	1.98	10.5	0.03	21.75	0.03	0	20.15
2	136	Суп пшеничный рыбный	250гр	250гр	5	5.5	23.25	119.175	0.075	23.25	4.5	32	1
3	544	Рагу овощное с курицей	160/50	160/50	0.275	0.025	0.66	3.5	0.01	2.25	7.25	6.75	0.2
4		Хлеб ржано пшеничный	60гр	60гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
5	644	Компот из сухофруктов	200гр	200гр	0	0	14.8	75	0.3	0	20	0	73
Всего за обед:					11.8	6.4	78.69	375.37		74.65	31.78	58.55	95.75
Итого за день:					36.3	22.76	292.44	1205.97	117.05	290.65	82.82	324.35	133.87
день 7-й вторник													
Завтрак													
1.	769	Каша пшеничная молочная	250гр	250гр	7.93	15.99	33.8	199.52	0.39	17.68	0.52	119.08	0.78
2.		Батон пектиновый	45гр	45гр	5.6	6.4	9.4	116	116	184	0.04	210.8	28
3.		Чай с сахаром	200гр	200гр	2.5	1	28.5	136	0.07	8	3.5	23	1
4.		Яблоко	100гр	100гр	1		10.8	92	0.1	22	30	38	1.6

		Св.ов. нарезные	60 гр	60 гр	0.275	0.025	0.66	3.5	0.003	0	7.25	0.02	6.75
	162	Суп гороховый	250гр	250гр	5.48	4.74	19.74	75.05	0.075	12	4.5	2.01	1.9
3	513	Каша пшенная	150гр	160гр	8.4	10.8	41.25	160.365	0.315	84.15	0.2	12.6	2.85
4	493	Мясо тушенное в соусе	75гр	75гр	11.77	6.67	0.3	248	0.08	19	1.4	33	1.6
5		Хлеб ржано-пшеничный	40гр	40гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6	628	Апельсиновый напиток	200гр	200гр	0	0	18	75	0.3	0.2	20	0.01	0.02
Всего за обед					31.725	23.01	117.95	729.115	0.893	142.75	33.35	67.44	7.77
Всего за день					61.485	48.76	335.2	1452.705	233.048	564.5	89.98	511.21	53.35
День 10-й пятница													
<i>Завтрак</i>													
1		Молоко пакетированное	200гр	200гр	5.6	6.4	9.4	116	116	184	0.04	0	28
2	182	Говяжья печень туш. в соусе	75	75	8.1	9.26	30.55	240.5	0.8	18	0	12	0.9
3		Батон пектиновый	45гр	45гр	4.5	14	48	224	0.2	0	0	0	0.42
4		Чай с сахаром	200гр	200гр	0.8	0	80.3	142.1	0	3	36	14	8
5		Перловая каша	150гр	150гр	8.4	10.8	41.25	160.365	0.315	84.15	0	12.6	2.85
Всего за завтрак					21.8	17.67	179.05	493.97	117.315	289.15	36.04	38.6	40.17
<i>Обед</i>													
1	73	Салат из св.огурцов и помидоров	100гр	100гр	1.12	3.8	2.5	40.5	0.3	8.95	10.03	39	0.44
2	133	Борщ со сметаной	250/10гр	250/10гр	9.5	7.25	10.75	124.1	0.05	32.25	12.25	46.5	2.5
3	358	Рыба запеченная под маринадом	60/50гр	80/50гр	11.9	13.6	7.8	246	0.06	45	5.5	41.3	1.5
4	218	Картофель отварной	150гр	150гр	3.15	8.25	21.75	189	0.135	25.5	13.2	58.35	0.9
5		Хлеб ржано-пшеничный	60гр	60гр	5.8	0.8	38	167.2	0.12	27.4	0	19.8	1.4
6	644	Компот из Сухофруктов	200гр	200гр	0		14.8	75	0.3	0	20	0	0
Всего за обед					19.38	20.19	74.48	841.8	0.965	139.1	60.98	204.95	6.74
Всего за день					27.78	30.99	253.53	1335.77	118.015	355.1	112.02	217.55	9.59