

Утверждаю:

Директор школы  О.В. Свечкова



**Десятидневное меню на осенне – зимний период для питания
Обучающихся МКОУ «Ясеновская СОШ» 2024-2025 уч.год.
7-11лет**

с. Ясенки

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корм

День

1.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная манная с маслом сливочным	205	6,53	160	4	8	17
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200	5,80	61	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	100	7,46	132	4	4	47
		41	масло сливочное	15	9,21	112	0	16	1
				29-00					
Завтрак 2	фрукты								
Обед									
	закуска	33	салат свекольный	60	4,90	56	1	4	5
	1 блюдо	170	Борщ с мясом курицы, сметана	200	8,00	82	1	4	100
	2 блюдо	688	макаронны изделия отварные с маслом сливочным	150	17349,00	168	5	4	26
	гарнир	637	птица отварная	75	8,00	154	16	10	0
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	2,35	110	0	0	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,28	171	6	1	37
ИТОГО					35,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

2.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,00	160	4	8	17
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200	5,80	61	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	40	4,46	85	3	0	18
		41	масло сливочное	10	7,21	75	0	8	0
		42	сыр	10	6,53	36	2	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	38	салат морковный с яблоками	100	3,00	41	1	0	9
	1 блюдо	197	суп рассольник с мясом кур.(перловка)	250	5,00	121	2	5	17
	2 блюдо	694	картофельное пюре с маслом сливочным	150	7,00	137	3	4	21
	гарнир	255	котлета рыбная	80	10,00	107	11	4	7
	сладкое	869	кисель из свежих плодов	200	4,00	111	0	0	27
	хлеб бел.			80	5,00	171	6	1	37
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной						
ИТОГО					64-00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

3.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,00	145	6	5	19
	гор.напиток	943	чай с сахаром	200	3,80	28	0	0	28
	хлеб		хлеб пшеничный	40	4,46	171	8	1	47
		42	сыр твердый	10	6,00	36	2	3	0
Завтрак 2									
	фрукты		яблоко	150	10,74	88	0.8	1	19
Обед									
	закуска	43	капустный с морковью	100	5,00	87	2	5	9
	1 блюдо	202	суп из овощей с мясом кур	200	9,00	98	2	6	9
	2 блюдо	304	плов из мяса курицы	210	13,00	377	21	17	35
	гарнир								
	сладкое	859	компот из свежих фруктов	200	3,00	110	0	0	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб	40	4,00	71	3	1	15
ИТОГО					64,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

4.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	469	запеканка творожная	150	7,40	279	27	18	32
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200	4,60	61	0	0	15
	хлеб		батон	80	5,00	171	6	1	37
		41	масло сливочное	10	5,00	75	0	8	0
		424	айцо отварное	40	8,00	63	5	4	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	салат винегрет с растительным маслом	60	3,39	55	1	3	5
	1 блюдо	200	Суп картофельный с мясом курицы	200	7,00	81	2	2	13
	2 блюдо	591	гуляш из мяса курицы	80\75	9,00	168	19	18	5
	гарнир	679	каша гречневая	150	8,00	230	7	5	36
	сладкое	859	компот из свежих плодов (яблоки, виноград)	200	4,00	103	1	0	25
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	80	2,61	171	6	1	37
	ИТОГО				64-00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

5.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	520	каша молочная " Дружба "	200	10,60	157	5	5	25
	гор. напиток	959	какао	200	4,50	145	3	3	25
	хлеб		булочка	60	4,20	394	7	13	69
		42	сыр российский	10	6,70	36	2	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	38	салат из моркови с яблоками	100	6,00	41	1	0	9
	1 блюдо	202	суп из овощей	200	8,00	98	2	6	10
	2 блюдо	301	птица тушеная	80\80	8,00	225	18	15	6
	гарнир	679	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,00	230	7	6	36
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	3,40	110	1	1	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	80	3,60	71	3	1	15
ИТОГО					64,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

6.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	168	каша рисовая молочная с маслом сливочным	160	6,59	161	3	4	28
	гор.напиток	943	чай с сахаром	200	5,00	28	0	0	14
	хлеб		хлеб пшеничный	60	3,41	171	6	1	37
		41	масло сливочное	10	6,50	75	0	8	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	126	икра морковная	100	5,00	94	2	5	11
	1 блюдо	201	суп крестьянский с ячневой крупой, мясом курицы	200	7,50	119	5	6	12
	2 блюдо	307	котлеты куриные запеченные с соусом	80	12,00	245	12	17	10
	гарнир	692	картофель отварной	180	9,00	171	4	5	27
	сладкое	869	кисель из свежих плодов	200	5,00	110	0	0	27
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,00	71	3	1	15
ИТОГО					64,00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

7.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	94	суп молочный с пшеном, маслом сливочным	200	5,00	145	5	5	19
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200	4,50	62	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	40	3,20	213	8	1	47
		42	масло сливочное	10	8,00	55	3	4	0
Завтрак 2	фрукты		яблоко	160	9,15	88	1	1	18
Обед	закуска	126	икра свекольная	100	5,80	100	2	5	12
	1 блюдо	206	суп картофельный с горохом с мясом курицы	200	7,00	107	4	4	13
	2 блюдо	486	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75\75	8,00	150	14	8	6
	гарнир	891	рис отварной	150	5,00	195	3	4	36
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	4,00	110	0	0	110
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,35	71	3	1	15
ИТОГО					64-00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

8.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	омлет натуральный с маслом сливочным	150\5	8,00	435	19	29	4
	гор.напиток	959	какао с молоком	200	5,80	145	3	3	25
	хлеб		хлеб пшеничный	60	3,46	132	4	4	47
		42	сыр твердый	10	5,00	36	2	3	0
Завтрак 2									
	фрукты								
Обед	закуска	43	салат капустный с морковью	60	4,00	53	1	3	52
	1 блюдо	209	суп картофельный с фрикадельками	200\20	8,00	119	6	5	14
	2 блюдо	301	птица тушеная в томатно-сметанном соусе	80\80	11,46	221	17	14	5
	гарнир	688	макаронны отварные с маслом сливочным	180	8,00	202	7	5	32
	сладкое	859	компот (яблоки, виноград)	200	6,00	110	0	0	23
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,28	71	3	1	15
ИТОГО					64-00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

9.

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная манная с маслом сливочным	200	4,00	157	4	5	24
	гор.напиток	1167	Чай с сахаром	200	3,41	62	0	0	15
	хлеб	448	олады	60	9,00	120	7	12	39
		42	сыр	10	6,97	36	2	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	126	икра свекольная	100	4,80	100	2	4	12
	1 блюдо	208	суп картофельный с макаронами, мясом курицы	200	8,00	84	2	2	14
	2 блюдо	637	птица отварная	80	8,00	165	17	11	0
			каша гречневая рассыпчатая с маслом						
	гарнир	679	сливочным	180	9,67	276	9	7	43
	сладкое	1167	компот (яблоко)	200	5,80	61	0	0	15
	хлеб бел.					394	8	13	69
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	60	4,35	106	4	1	22
ИТОГО					64-00				

Школа

МКОУ "Ясеновская СОШ"

Отд./корп

День

10.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	421	макароны запеченные с сыром, со сметаной	180\10	10,00	281	9	10	41
	гор. напиток	1167	чай с сахаром	200	3,80	61	0	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	40	3,99	85	3	0	18
		41	масло сливочное	10	9,21	75	0	8	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	салат винегрет с растительным маслом	60	5,00	54	1	4	5
	1 блюдо	170	борщ с картофелем, мясом курицы	250\10	8,00	102	2	5	125
	2 блюдо	304	плов из птицы	80\130	10,00	377	20	17	35
	гарнир								
	сладкое	859	компот из свежих плодов	200	4,00	110	0	0	22
	хлеб бел.		пирог с яблоками	60	6,00	165	4	2	33
	хлеб черн.	к/к	хлеб ржаной	80	4,00	71	3	1	15
ИТОГО					64,00				