

**Примерное десятидневное меню
 для обучающихся МКОУ «Адуевская основная школа» (2024-2025 учебный год)**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
				Первый день							
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая с маслом	250	7.5	13.15	50.5	255	302	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4	
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8		
			фрукты								
				<i>итого</i>		530	13.7	13.95	116.9	493.8	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный гороховый на курином бульоне	250	6.2	5.6	22.3	167	139	
			2 блюдо	куриное мясо (грудка) отварная с овощным бульоном	150	19.2	7.6	0.8	152	488	
			гарнир	макароны отварные	200	6.8	12.2	45.6	326	32	
			напиток	компот из сухофруктов с сахаром	200	0.6	0	31.4	124	6	
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4		
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.37	79.6		
				<i>итого</i>		880	41.04	26.64	168.87	939	
1	1	Итого за день:			1410	54.74	40.59	285.77	1432.8		
				Второй день							
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная с маслом	250	6	10	59	355	21	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4	
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8		
			фрукты								
				<i>итого</i>		530	12.2	10.8	125.4	593.8	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	300	3.4	14.3	8.5	193	11	

			2 блюдо	плов с мясом кур	250	15.2	13	36.2	330	488
			гарнир							
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.37	49	
			<i>итого</i>		830	27.04	28.54	128.47	720.4	
1	2		Итого за день:		1360	39.24	39.34	253.87	1314.2	
				Третий день						
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	250	9.25	19.75	48.5	415	25
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	
			фрукты							
			<i>итого</i>		530	15.45	20.55	114.9	653.8	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп вермишелевый на курином бульоне	250	2.9	2.5	21	120	140
			2 блюдо	Грудка цыпленка с овощным бульоном	150	13.9	6.5	4	147	
			гарнир	гречка с маслом	200	11.2	14.4	55	404	28
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.32	49	
			<i>итого</i>		880	36.44	24.64	163.72	868.4	
1	3		Итого за день:		1410	51.89	45.19	278.62	1522.2	
				Четвертый день						
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая с маслом	250	7	13	33	287.5	23
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	5.4	3.9	32	188	690
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	
			фрукты							
			<i>итого</i>		530	18.4	17.7	116.4	656.3	

1	4	Обед	закуска	овоци	100	0.6	0.1	4	17	
			1 блюдо	суп с крупой на курином бульоне	250	3.3	3.9	18.9	143	10
			2 блюдо	филе кур с белым соусом	150	13.1	8.05	2.45	139	518.595
			гарнир	макароны	200	6.8	12.2	45.6	326	32
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6	
			<i>итого</i>			980	32.2	25.45	154.65	853
1	4	Итого за день:			1510	50.6	43.15	271.05	1509.3	
				Пятый день						
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная с маслом	250	6	10	59	355	21
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	207	0.3	0	15.2	60	686
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	
			фрукты							
			<i>итого</i>			537	12.3	10.8	125.6	595.8
1	5	Обед	закуска	фрукты	100	1.1	0	14.7	62	
			1 блюдо	борщ на курином бульоне	250	10.64	9.07	53.69	194	9
			2 блюдо	филе рыбы	160	25.8	12	8	192	
			гарнир	рис	200	0.4	0	71.6	284	511
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.32	79.6	
			<i>итого</i>			990	46.38	22.31	231.71	960
1	5	Итого за день:			1527	58.68	33.11	357.31	1555.8	
				Шестой день						
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая рассыпчатая с маслом	250	3.75	10	39.5	272.5	24
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	5.4	3.9	32	188	693
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	
			фрукты							

			<i>итого</i>		530	15.15	14.7	122.9	641.3	
2	1	Обед	закуска	овощи	100	0.6	0.1	4	17	
			1 блюдо	суп гороховый на курином бульоне	250	18.9	7.2	34.3	398	139
			2 блюдо	куриное мясо/грудка/Ц/Б	150	13.9	6.5	4	147	
			гарнир	картофельное пюре с маслом	210	6.49	8.57	63.4	340	206
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.32	79.6	
			<i>итого</i>		940	35.03	29.11	186.22	1130	
2	1	Итого за день:			1470	50.18	43.81	309.12	1771.3	
				Седьмой день						
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	250	7.5	13.15	50.5	255	320
			гор.напиток	какао с молоком и сахаром	200	4.9	5	32.5	190	693
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	
			фрукты							
			<i>итого</i>		530	18.4	18.95	134.4	625.8	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп вермишелевый на курином бульоне	250	2.9	2.5	21	120	140
			2 блюдо	куриное мясо (грудка) отварное	100	8.6	3.2	3.6	112.2	488
			гарнир	гречка рассыпчатая с маслом	210	11.2	14.4	55	404	28
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.32	79.6	
			<i>итого</i>		840	31.14	21.34	163.32	864.2	
2	2	Итого за день:			1370	49.54	40.29	297.72	1490	
				Восьмой день						
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная с маслом	250	6	10	59	355	21
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	

			фрукты							
			<i>итого</i>		530	12.2	10.8	125.4	593.8	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2	43	6.9	97	11
			2 блюдо	рыбное филе	160	25.8	12	8	192	
			гарнир	макароны отварные	210	6.8	12.2	45.6	326	32
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.32	79.6	
				<i>итого</i>		900	43.04	68.44	144.22	843
2	3	Итого за день:			1430	55.24	79.24	269.62	1436.8	
			Девятый день							
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая с маслом	250	7	13	33	287.5	23
			гор.напиток	чай с сахаром	200	2	0	15	58	4
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	
			фрукты							
			<i>итого</i>		530	15	13.8	99.4	526.3	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп рыбный с крупой	250	4.5	11	26.2	402	124
			2 блюдо	плов с мясом кур	250	15.2	13	36.2	330	26
			гарнир							
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	15.2	60	686
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.32	79.6	
			<i>итого</i>		780	28.24	25.24	146.32	962	
2	4	Итого за день:			1310	43.24	39.04	245.72	1488.3	
			Десятый день							

			гор.напиток	какао с молоком и сахаром	200	4.9	5	32.5	190	693
			хлеб	пшеничный	80	6	0.8	51.4	180.8	
			фрукты							
			<i>итого</i>		530	14.65	15.8	123.4	643.3	
2	5	Обед	закуска	фрукты	100	1.1	0	14.7	62	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты на курином бульоне	250	10.64	9.07	53.69	194	9
			2 блюдо	Картофель тушеный с курицей	300	19.5	21.6	33.6	413	518, 488
			гарнир							
			напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	4
			хлеб бел.	пшеничный	40	6	0.8	51.4	90.4	
			хлеб черн.	ржаной	40	2.24	0.44	17.32	79.6	
			<i>итого</i>		930	39.68	31.91	185.71	897	
2	5	Итого за день:			1460	54.33	47.71	309.11	1540.3	
		Среднее значение за период:			1425.7	50.768	45.147	287.79	1504.7	

Литература

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Издательство «Хлебпроинформ», 2004

2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций .
Методические рекомендации МР 2.4 0179-20.

Меню составили: Крык С.А.,повар

Ответственный за питание: Мокина Н.А.