

Утверждаю:
 Директор школы _____ /Плетнева Г.А./
 Дата: 1.09.2023г.

**Примерное 10-дневное сбалансированное меню
 блюд для организации горячего питания учащихся 7-11 лет
 МБОУ «Рышковская средняя общеобразовательная школа»
 Курского района Курской области
 На 2023-2024 учебный год**

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход блюда в г	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 день							
Понедельник							
1	30	Салат с зеленым горошком и луком	80	30,6	0,22	3,01	0,75
2	22	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	83,60	2,01	4,03	12,1
3	179	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	120	7,42	9,33	2,58
4	304	Рис отварной	150	210	5,82	9,74	50
5	516	Кисель ягодный, фруктовый	200	122	1.4	0	29
6	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5	19,75
7	94	Пряник	30	109,8	1,77	1,41	22,5
8.	368	Яблоко	100	47	0,35	-	9,91
		Итого:	900	813,0	21,74	28,02	146,59
2 день							
Вторник							
1	1.14	Салат из отварной моркови и консервированной кукурузы	100	198	4,88	7,24	28,51
2.	02001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	134,32	3,62	8,26	6,76
3.	608	Котлета мясная	100	228..75	15.55	11.55	15.7
4.	312	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	261,03	3,51	2,72	5,68

5.	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5	19,75
6.	130	Сок	200	42,22	0,5	0	10,1
7.	155	Печенье в ассортименте	30	41,7	0,76	0,93	7,43
		Итого:	830	798,02	31,57	31,2	93,93
3 день Среда							
1.	23	Свежий огурец внарезке	80	65,0	0,9	5,1	3,4
2.	67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	132,6	3,4	7,2	13,4
3.	319	Тефтели в томатном соусе	90	119	5,9	7,2	7,5
4.	85	Каша гречневая рассыпчатая	180	258,74	7,11	8,43	41,18
5.	39	Хлеб	50	36	1,10	0,20	7,90
6.	78	Чай с сахаром и лимоном	200	50,4	0,2	0	13
7.	б/н	Сушки	30	53,85	1,41	0,9	10,5
8.	10,3	Груша	100	52,7	0,79	0,59	20,39
		Итого:	930	768,29	20,81	29,62	117,27
4 день Четверг							
1.	52	Салат «Свеколка»	80	184,99	8,13	7,32	13
2.	204	Суп крестьянский с крупой (перловая, пшенная)	200	106,5	2,4	3,17	19,76
3.	443	Плов мясной	200	290	13,6	18,4	48,6
4.	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5	19,75
5.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,8	0	14,2
6.	155	Печенье	30	104,8	1,9	2,8	21,6
		Итого:	760	836,29	29,58	32,19	136,91
5 день Пятница							
1.	45	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	100	91,04	1,62	5	10,32
2.	32	Суп гороховый на мясном бульоне	200	148,82	8,46	2,34	23,48
3.	203	Макароны отварные	150	95,25	1,74	1,68	10,39
4.	277	Гуляш мясной	90	191,2	14,14	11,4	3,63
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	5,86	0,94	22,22
6.	253	Кофейный напиток	200	49	1,5	1,5	12,5
7.	368	Яблоко	100	47	0,35	-	9,91
		Итого:	790	716,81	33,67	22,86	92,45
6 день							

Понедельник							
1.	30	Салат с зеленым горошком и луком	60	30,6	0,22	3,01	0,75
2.	02001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	134,32	3,62	8,26	6,76
3.	277	Гуляш мясной	90	129,6	6,87	10,21	2,41
4.	85	Каша гречневая рассыпчатая	150	258,74	7,11	8,43	41,18
5.	13003	Хлеб ржаной	50	90	2,75	0,5	19,75
6.	516	Кисель	200	122	1,4	0	29
7.	368	Яблоко	100	47	0,35	-	9,91
		Итого:	850	812,1	22,32	30,41	109,76
7 день Вторник							
1.	70,71	Салат из свежих огурцов	100	13	0,8	0,1	1,6
2.	90	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	200	211,2	9,3	10,9	18,7
3.	306	Ленивые голубцы	160	219,0	9,25	9,04	17,03
4.	209	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28
5.	375	Чай	200	65	0,10	0,03	16
6.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	61,2	2,93	0,5	22,22
7.	90	Печенье	30	125,1	2,3	2,9	22,3
8.	10.3	Груша	100	26,35	0,3	0,8	0,3
		Итого:	880	783,85	30,06	28,87	98,43
8 день Среда							
1.	1,14	Салат из моркови и сладкой консервированной кукурузы	100	130,7	3,22	4,77	18,81
2.	58	Суп «Свеколка» на мясном бульоне	200	109,75	2,04	5,00	14,10
3.	315	Рис припущенный со сливочным маслом	150	210	3,64	5,37	36,67
4.	608	Рыба тушеная с овощами	100	84	18,6	1,1	0
5.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	61,2	2,93	0,5	22,22
6.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,8	0	14,2
7.	93	Вафли	30	106,7	0,84	0,99	23,19
		Итого:	820	762,35	32,07	17,73	129,19

9 день Четверг							
1.	45	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	100	91,04	1,62	5	10,32
2.	32	Суп гороховый на курином бульоне	200	148,82	8,46	2,34	23,48
3.	179	Птица тушеная в соусе с овощами	100	132	7,42	9,33	2,58
4.	203	Макароны отварные	150	95,25	1,74	1,68	10,39
5.	78	Чай сладкий с лимоном	200	50,4	0,2	0	13
6.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	61,2	2,93	0,5	22,22
7.	9,2	Сушки	30	53,85	2,82	1,8	20,1
8.	10,5	Яблоко	100	47	0,8	-	19,6
		Итого:	930	679,56	25,99	20,65	112,23
10 день Пятница							
1.	45	Винегрет	100	94,8	1,36	6,18	8,44
2.	204	Суп крестьянский с пшеном	200	106,5	2,4	3,17	19,76
3.	133	Картофель тушеный со свиной	200	226,35	4,8	4,60	31,6
4.	13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	61,2	2	3,1	14
5.	253	Кофейный напиток	200	55,71	1,54	0,54	11,92
6.	95	Печенье	30	125,1	2,3	2,9	22,3
7.	368	Яблоко	100	47	0,8	0	19,6
		Итого:	870	716,66	15,2	20,49	127,62
		Итого за 10 дней:	8560	7686,93	263,01	262,04	1164,38

Среднее значение за 10 дней

Энергетическая ценность за: $7686,93:10 = 768,693$

Белки: $263,01/10 = 26,3$

Жиры: $262,04/10 = 26,2$

Углеводы: $1164,38/10 = 116,44$