

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне – зимний период

МКОУ «Гришенская СОШ»

2024 – 2025 учебный год

1 – 4 классы

с. Гришенское - 2024

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Суп гороховый на курином бульоне	0,200	4,39	4,22	15,06	112	
Запеканка картофельная с мясом говядины	0,180	18,27	15,7	17,0	300	626
Кисель	0,200	0,88	0,06	32,74	128,34	
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
ВСЕГО:	0,680	26,7	20,38	82,12	633,86	

2 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0,60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
Жаркое по-домашнему	0,200	12,94	17,05	17,47	291,0	436
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Сок яблочный	0,200	1	-	20,20	84,0	
Пряник	0,040	1,92	1,12	31,08	140,0	
ВСЕГО:	0,600	19,61	22,26	90,31	653,04	

3 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Борщ со сметаной	0,250/0,010	2,05	6,6	10,3	107,5	178
Хлеб пшеничный	0,80	3,16	0,4	19,32	93,52	
Сыр порциями	0,020	4,64	5,90	0	72,80	
Чай сладкий	0,200	0,20	0,02	14,0	28,0	943
Булочка сдобная	0,100	7,74	9,21	61,22	357,0	459
Яблоко	0,100	0,4	0,4	9,8	45,0	
ВСЕГО:	0,750	18,19	22,51	95,34	703,82	

4 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0,60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
Плов	0,200	20,30	17,0	35,69	377,0	304
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Компот из сухофруктов	0,200	1,0	0,1	24,76	126,20	868
Банан	0,100	1,5	0,1	21,8	98,0	
ВСЕГО:	0,660	26,59	21,29	103,81	739,24	

5 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Каша дружба (рис, пшено)	0,220	6,81	10,98	29,43	245,95	177
Какао	0,200	3,52	3,72	25,49	142,2	959
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Масло сливочное порционное	0,010	0	8,2	0,1	75,0	41
Груша	0,100	0,36	0,14	15,23	60,7	
ВСЕГО:	0,620	13,85	23,44	89,57	617,37	

6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0,60	0,59	3,69	2,4	44,00	
Гречневый гарнир	0,180	8,95	6,73	43,0	276,0	679
Гуляш из отварной говядины	0,150	19,72	17,89	4,76	168,20	591
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Чай сладкий	0,200	0,20	0	14,0	28,0	943
ВСЕГО:	0,690	32,62	28,71	83,48	609,72	

7 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Суп вермишелевый на курином бульоне	0,200	2,15	3,27	15,71	162,80	208
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Масло сливочное порционное	0,010	0	8,2	0,1	75,00	41
Компот из сухофруктов	0,200	1,0	0,1	24,76	126,20	868
Банан	0,100	1,5	0,1	21,8	98,0	
ВСЕГО:	0,610	7,81	12,07	81,69	555,52	

8 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Макароны отварные с сыром	0,200	9,67	10,19	41,36	281,30	421
Кисель	0,200	0,88	0,06	32,74	128,34	
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Масло сливочное порционное	0,010	0	8,2	0,1	75,00	41
Яблоко	0,100	0,4	0,4	9,8	45,0	
ВСЕГО:	0,610	14,21	19,35	103,32	623,06	

9 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свежих овощей	0,60	0,59	3,69	2,24	44,52	
Фрикадельки из мяса говядины с соусом	0,150	10,51	11,78	13,75	202,50	288/355
Картофельное пюре	0,180	3,67	5,76	24,60	164,70	694
Чай	0,200	0,20	0	14,0	28,00	
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
ВСЕГО:	0,630,60	18,13	21,63	73,91	533,24	

10 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептурный номер
Салат из свеклы отварной	0,60	0,86	3,65	5,02	56,3	33
Рисовый гарнир	0,180	4,46	5,2	46,7	251,0	
Рыба котлета (минтай) с соусом	0,150	15,8	4,0	11,3	174,4	255
Хлеб пшеничный	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52	
Сок яблочный	0,200	1	-	20,20	84,0	
ВСЕГО:	0,690	25,28	13,25	102,54	659,22	