

«Утверждаю»
 Директор школы В.Н.Фисенко
 31.08.2023г.



Примерное десятидневное меню в МКОУ «Волчихинская СШ №1»
 для учащихся 1 классов

Технологическая карта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№	1 день					
	Завтрак					
286	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	3,8	5,3	10,3	103,1
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					300,39
	Обед					
35	Борщ со сметаной на к/б	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
189	Котлета мясная	80	8,6	8,7	1,6	122,3
227	Макаронные отварные	100/5	3,18	5,41	25,28	163
274	Кисель	200	0,01		32,31	129
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					589,46
	2 день					
	Завтрак					
115	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	3,55	2,02	19,44	109,92
269	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25	147,7
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					336,22
	Обед					
46	Суп с клецками	250	9,0	2,5	22,0	145,8
201	Тефтеля мясная	80	5,9	5,9	5,8	103,4
219	Каша гречневая с соусом	150/30	5,2	2	26,6	130
280	Компот из сухофруктов	200	0,2		32,86	129,52
	Хлеб йодированный с сыром	40/20	70,1	7,5	10,3	150
	Итого					658,72
	3 день					
	Завтрак					
102	Каша «Дружба» с маслом	200/5	7,1	11,2	42,1	298
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					495,29
	Обед					
72	Уха с консервы	250	4,8	4,0	7,8	86,5
181	Жаркое по домашнему с мясом	180	19,4	12,9	11,8	207,6
	Кисель	200	0,01		32,31	129
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					494,1

	4 день					
	Завтрак					
109	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	4,4	7,1	13,5	135,8
269	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25	147,7
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					300,39
	Обед					
68	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	7,3	8,3	30,0	222,0
161	Котлета рыбная	80	9,5	0,5	2,6	52,0
241	Картофельное пюре с соусом	150/10	4,4	8,38	35	224,6
280	Компот из кураги	200	2,2		33,4	146,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					716,0
	5 день					
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,87	9,3	58,97	345,33
300	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					480,93
	Обед					
45	Суп гороховый	250	4,54	2,88	9,29	73,43
171	Плов с мясом	180	11,6	11,1	35,1	145,8
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4
	Итого					380,63
	6 день					
	Завтрак					
106	Каша молочная манная с маслом	200/5	3,4	2,3	11,6	79,3
269	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25	147,7
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					300,2
	Обед					
35	Борщ со сметаной на к/б	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
189	Котлета мясная	80	8,6	8,7	1,6	122,3
227	Макаронны отварные	150/5	3,18	5,41	25,28	163
274	Кисель	200	0,01		32,31	129
	Хлеб йодированный	80	4,6	0,4	30,2	142
	Итого					589,46
	7 день					
	Завтрак					
112	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	3,8	5,3	10,3	103,1
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					300,39
	Обед					
56	Суп-лапша по-домашнему	250	9,5	24,5	14,0	230,3

201	Тефтеля мясная	80	5,9	5,9	5,8	103,4
130	Гороховое пюре с соусом	150/30	5,0	15,0	10,0	150,0
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					724,10
	8 день					
	Завтрак					
115	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	3,55	2,02	19,44	109,92
269	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25	147,7
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					336,22
	Обед					
68	Рассольник «Ленинградский» сметаной со	250/10	7,3	8,3	30,0	222,0
218	Гречка с мясом	180	10,2	6,6	17,1	163,1
280	Компот из кураги	200	2,2	0	33,4	146,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					602,5
	9 день					
	Завтрак					
102	Каша «Дружба» с маслом	200/5	7,1	11,2	42,1	298
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб йодированный	80	4,6	0,4	30,2	142
	Итого					495,29
	Обед					
72	Уха с консервы	250	4,8	4,0	7,8	86,5
210	Голень куриная	150	17,14	9,2	5,82	174,10
241	Картофельное пюре с соусом	100/10	4,4	8,38	35	224,6
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					646,6
	10 день					
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,87	9,3	58,97	345,33
300	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого					480,93
	Обед					
46	Суп с клецками	1250	9,0	2,5	22,0	145,8
171	Плов с мясом	180	11,6	11,1	35,1	145,8
280	Компот из кураги и чернослив	200	2,2	0	33,4	146,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					509,0