

Утверждаю:

Директор школы

Фисенко В.Н.

**Примерное меню на 10 дней в  
Правдинском филиале МКОУ «Волчихинская средняя школа №1» для учащихся  
5 – 9 классов на 2024-2025 у.г.**

Технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№	2	3	4	5	6	7
	<b>День №1 – завтрак:</b>					
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	<b>День №1 – обед:</b>					
171	Плов с говядины	150	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1009,35</b>
	<b>День №2 – завтрак:</b>					
124	Рожки запеченные с сыром	100/30	3,4	5,3	18,7	146
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	<b>День №2 – обед:</b>					
219	Гречка с маслом	150	11,0	3,0	76,5	377,0
180	Гуляш из говядины	80	10,9	8,4	8,2	129,0
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>	-				<b>935,78</b>
	<b>День №3 – завтрак:</b>					
53	Суп лапша молочная	200	10,1	7,2	41,1	263,7
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>День №3 – обед:</b>					
189	Котлета мясная/соус	100	14,0	9,2	2,6	148,0
227	Макаронны с маслом	100	10,4	1,1	71,5	344,0
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56,0
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1146,29</b>
	<b>День №4 – завтрак:</b>					
106	Каша манная с маслом	200/5	6,53	7,03	38,38	244,92
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>День №4 – обед:</b>					
1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4

	<b>ИТОГО:</b>					<b>854,08</b>
	<b>День №5 – завтрак:</b>					
114	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,87	9,3	58,97	345,33
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>День №5 – обед:</b>					
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
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1005,53</b>
	<b>День №6 – завтрак:</b>					
115	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,2	4,0	39,6	222,0
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>День №6 – обед:</b>					
130	Гороховое пюре с маслом	200	23,06	5,12	50,84	328,18
210	Голень куриная/соус	180	17,14	3,2	5,82	174,1
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1107,88</b>
	<b>День №7 – завтрак:</b>					
112	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	3,8	5,3	10,3	103,1
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>День №7 – обед:</b>					
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
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>763,3</b>
	<b>День №8 – завтрак:</b>					
102	Каша «Дружба» с маслом	200/5	7,1	11,2	42,1	298
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>День №8 – обед:</b>					
189	Котлета мясная/соус	80	8,6	8,7	1,6	122,3
227	Макароны с маслом	150/5	3,18	5,41	25,28	163
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1132,19</b>
	<b>День №9 – завтрак:</b>					
108	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4

	<b>День №9 – обед:</b>					
56	Суп-лапша по-домашнему	250	9,5	24,5	14,0	230,3
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	Хлеб	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>841,06</b>
	<b>День №10 – завтрак:</b>					
376	Бутерброды с маслом, сыром	100/30/30	20,3	32,6	15,5	445,2
300	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,4	37,4
	<b>День №10 – обед:</b>					
181	Жаркое по-домашнему с мясом	180	19,4	12,9	11,8	207,6
	Кисель	200	0,01		32,31	129
	Хлеб йодированный	80	4,96	0,72	32,16	154,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>973,6</b>