

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ №1

Л.Ф. Бабкина

2 сентября 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Древа

2 сентября 2024 года

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА И ГОРЯЧЕГО ОБЕДА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ КАТЕГОРИИ  
МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ**

**СО 2 СЕНТЯБРЯ ПО 14 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА**

1 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	8,00	6,00	30,00	208,00	40
2	Булочка с повидлом	85,00	5,50	16,90	30,60	224,09	6
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,04	1,12	19,60	104,48	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	<b>Итого:</b>	<b>525,00</b>	<b>16,54</b>	<b>24,02</b>	<b>91,18</b>	<b>580,47</b>	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2	Сосиски, сардельки	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,40	5,90	30,50	192,90	10
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>23,33</b>	<b>26,95</b>	<b>101,89</b>	<b>750,91</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1265,00</b>	<b>39,87</b>	<b>50,97</b>	<b>193,07</b>	<b>1331,38</b>	
2 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Котлета Московская	80,00	10,88	36,56	8,95	372,80	11
2	Макароны отварные с маслом	150,00	6,04	4,58	38,50	219,48	59
3	Соус красный основной	10,00	1,30	2,40	4,20	44,00	12
4	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5	Кондитерское изделие	20,00	1,47	2,00	14,93	83,46	
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>22,09</b>	<b>46,24</b>	<b>93,75</b>	<b>846,84</b>	
Обед							
1	Суп с бобовыми (горох)	250,00	8,33	5,73	20,13	165,25	14
2	Тефтели	80,00	5,00	11,99	7,27	164,36	9
3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	4,00	0,90	44,80	208,80	10
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>22,55</b>	<b>20,56</b>	<b>132,62</b>	<b>818,73</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1260,00</b>	<b>44,64</b>	<b>66,80</b>	<b>226,37</b>	<b>1665,57</b>	

3 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	250,00	11,88	11,30	20,90	240,75	17
2	Булочка школьная	50,00	5,33	5,58	9,30	144,83	18
3	Сыр «Российский» (порциями)	10,00	2,66	2,66	0,00	36,00	19
4	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
5	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>22,27</b>	<b>20,24</b>	<b>57,38</b>	<b>548,68</b>	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Гуляш	90,00	8,16	6,93	7,74	124,78	292
3	Картофельное пюре	150,00	3,30	6,40	21,01	155,52	24
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	<b>Итого:</b>	<b>770,00</b>	<b>19,21</b>	<b>17,95</b>	<b>89,73</b>	<b>608,17</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1320,00</b>	<b>41,48</b>	<b>38,19</b>	<b>147,11</b>	<b>1156,85</b>	
4 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (рисовая)	220,00	10,46	8,83	20,82	203,39	17
2	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	20
3	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
4	Кондитерское изделие	40,00	1,100	1,5	11,200	62,600	гп
5	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>14,09</b>	<b>18,29</b>	<b>57,52</b>	<b>453,24</b>	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (перловая)	250,00	2,50	2,75	16,25	92,50	29
2	Плов из птицы	200,00	27,30	8,10	33,20	314,60	31
3	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
5	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>37,30</b>	<b>13,63</b>	<b>125,29</b>	<b>765,78</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1260,00</b>	<b>51,39</b>	<b>31,92</b>	<b>182,81</b>	<b>1219,02</b>	
5 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Сосиска отварная	60,00	9,80	7,30	18,10	286,70	1
2	Соус красный основной	20,00	0,52	0,96	1,68	17,60	33
3	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	30,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	1,44	5,30	8,60	103,80	47
5	Хлеб йодированный	40,00	2,40	0,70	16,20	83,20	49
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>14,71</b>	<b>14,37</b>	<b>55,45</b>	<b>538,26</b>	
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Котлеты мясные	80,00	14,93	3,09	10,13	128,20	34
3	Каша пшеничная/ гречневая рассыпчатая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>34,70</b>	<b>19,70</b>	<b>128,45</b>	<b>838,18</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1260,00</b>	<b>49,41</b>	<b>34,07</b>	<b>183,90</b>	<b>1376,44</b>	

6 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак						
1 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	40,00	1,820	0,120	3,900	24,000	4,000
2 Рыба, тушеная с овощами	90,00	9,560	9,370	10,630	165,488	65Л/69Л
3 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150,00	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
5 Хлеб йодированный	40,00	2,280	0,840	15,420	78,360	49
<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>19,26</b>	<b>19,21</b>	<b>77,13</b>	<b>558,13</b>	
Обед						
1 Суп с бобовыми (горох)	250,00	7,80	48,02	1594,00	552,25	119
2 Рагу из мяса птицы	190,00	7,20	12,00	0,00	138,00	319
3 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4 Компот из сухофруктов	200,00	0,14	0,14	25,09	103,14	377
<b>Итого:</b>	<b>680,00</b>	<b>18,94</b>	<b>61,56</b>	<b>1643,59</b>	<b>923,99</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1200,00</b>	<b>21,22</b>	<b>62,40</b>	<b>1659,01</b>	<b>1002,35</b>	
7 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак						
1 Котлета куриная	70	6,038	4,575	38,497	219,481	324
2 Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
3 Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	40	1,820	0,120	3,900	24,000	4
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
5 Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	49
<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>16,55</b>	<b>14,70</b>	<b>108,32</b>	<b>632,30</b>	
Обед						
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	2,50	3,00	18,30	113,00	29
2 Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	13,71	7,43	5,86	145,29	39
3 Рис отварной	150,00	3,80	5,70	38,80	222,60	3
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6 Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>27,35</b>	<b>18,75</b>	<b>121,90</b>	<b>768,87</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1280,00</b>	<b>43,90</b>	<b>33,45</b>	<b>230,22</b>	<b>1401,17</b>	
8 день						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак						
1 Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	9,88	9,68	15,33	167,78	40
2 Сыр «Российский» (порциями)	15,00	5,22	7,47	13,35	141,30	23
3 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	4,56	1,68	30,84	156,72	49
4 Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
<b>Итого:</b>	<b>505,00</b>	<b>19,71</b>	<b>18,84</b>	<b>68,69</b>	<b>503,76</b>	
Обед						
1 Борщ с капустой и картофелем	250,00	5,58	5,43	12,25	120,03	8
2 Тефтели	70,00	4,37	10,49	6,36	143,81	15
3 Макароны изделия отварные с маслом	150,00	5,65	5,87	34,88	215,47	10
4 Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5 Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6 Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>20,06</b>	<b>23,45</b>	<b>107,57</b>	<b>733,51</b>	
<b>Итого день:</b>	<b>1255,00</b>	<b>39,77</b>	<b>42,28</b>	<b>176,26</b>	<b>1237,27</b>	

9 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная (овсяная)	200,00	9,50	9,38	16,72	240,75	17
2	Пирожок с повидлом	100,00	7,50	7,99	19,24	304,00	41
3	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>20,80</b>	<b>18,77</b>	<b>71,44</b>	<b>719,25</b>	
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	250,00	5,59	4,80	10,17	115,00	118
2	Курица тушеная с морковью	100,00	14,10	6,30	4,40	131,30	43
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	6,84	9,19	49,21	307,00	11
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	6,84	2,52	46,26	235,08	49
6	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	55
	<b>Итого:</b>	<b>780,00</b>	<b>33,92</b>	<b>22,92</b>	<b>120,91</b>	<b>835,34</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1320,00</b>	<b>54,72</b>	<b>41,69</b>	<b>192,35</b>	<b>1554,59</b>	
10 день							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	250,00	5,018	8,542	35,440	239,320	175М
4	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	7
3	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	20
4	Хлеб йодированный	40,00	3,040	1,120	20,560	104,480	49
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>8,14</b>	<b>16,91</b>	<b>67,11</b>	<b>453,79</b>	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	22
2	Сосиска отварная	60,00	6,01	13,00	0,20	150,00	9
3	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	3/1/11/2
4	Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты	40,00	0,50	0,10	1,70	9,00	4
5	Соус красный основной	20,00	3,80	1,40	24,50	130,60	49
6	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	3,80	1,40	24,50	130,60	13
7	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	13
	<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>22,56</b>	<b>27,78</b>	<b>132,44</b>	<b>899,43</b>	
	<b>Итого день:</b>	<b>1260,00</b>	<b>30,70</b>	<b>44,69</b>	<b>199,55</b>	<b>1353,22</b>	