

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ № 14 г. Азова

Г.И. Фоменко

"1" сентября 2024 г.

"СОГЛАСОВАНО"

ИП А.В.Ковалев

"1" сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) МБОУ СОШ № 14 г. Азова

1	Наименование дней недели, блюды	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
Понедельник-1						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00
188	Запеканка рисовая с творогом	220	12,90	9,00	60,70	375,50
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	520	18,49	16,89	109,07	661,02
Обед						
73	Икра кабачковая	60	2,31	1,67	8,73	65,20
98	суп крестьянский с крупой	200	4,80	9,78	34,58	90,68
297	Фрикадельки	90	5,72	8,44	8,10	165,00
302	Каша пшенная	150	6,60	5,73	37,88	157,50
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00
	хлеб ржано — пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	790	26,20	26,62	143,29	727,38
Вторник-1						
Завтрак						
210	омлет	180	16,17	28,80	3,06	336,00
45	Салат овощ с капустой	60	0,80	1,95	3,88	36,24
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за завтрак	500	21,60	31,29	49,66	584,24
Обед						
45	Салат овощ с кап. и р/м	60	0,80	1,95	3,88	36,24
96	рассольник Ленинградский	200	1,01	4,07	9,58	85,80
229	рыба тушеная с овощами	90	10,75	7,24	23,80	205,00
331	Пюре картофельное	150	4,00	8,85	29,40	133,69
376	чай с сахаром	200	0,07		0,40	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	790	23,19	23,05	104,78	724,73
Среда -1						
Завтрак						

43	Салат из св овощей (капуста)	60	1,55	4,43	1,94	53,90
268	биточек мясной	90	6,47	14,63	8,24	192,00
312	Каша пшеничная	150	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	Итого за завтрак	540	17,56	24,01	82,53	616,67
	Обед					
43	огурец консерв с р/м	60	1,55	6,43	0,10	53,90
113	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	93,00
291	Плов с мясом птицы	200	12,34	12,70	66,36	315,21
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	750	22,57	24,50	128,48	726,11
	Четверг-1					
	Завтрак					
175	Каша молочная "Дружба"	200	3,30	8,60	33,20	183,40
1	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	500	8,89	16,49	63,93	468,92
	Обед					
52	Салат из отв.овощей	60	0,84	3,60	4,95	55,70
88	Щи из свежей капусты с картос	200	1,44	4,00	6,50	68,00
296	Голубцы	90	9,82	8,23	16,45	179,00
312	Каша пшеничная	150	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	Итого обед	760	23,04	20,92	109,49	735,95
	Пятница -1					
	Завтрак					
45	Салат овощ с капустой и морк	60	0,80	1,95	3,88	36,24
259	Жаркое по домашнему	250	32,4	36,18	33,16	490
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	550	36,43	38,53	52,88	675,76
	Обед					
62	Салат из моркови с р/м	60	0,53	3,06	4,88	50,00
96	рассольник Ленинградский	200	4,01	4,07	1,58	85,80
204	Макароны отв с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	720	22,71	23,59	83,29	682,20
	Понедельник-2					
	Завтрак					
43	огурец консерв с р/м	60	1,55	6,43	0,10	53,90
291	Плов с птицей	200	12,34	12,70	66,36	315,21
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52

	Итого завтрак	500	17,12	19,53	99,94	518,63
	Обед					
45	Салат овощ с капустой	60	0,80	1,95	3,88	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,90	5,33	19,23	144,43
279	тефтели	90	8,16	10,88	10,80	167,20
302	Каша пшенная	150	3,90	4,10	39,84	231,86
376	чай с сахаром	200	0,07		0,40	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	760	22,39	22,80	101,87	791,73
	Вторник-2					
	Завтрак					
222	Пудинг с творогом со смет	175	12,12	17,28	43,70	378,00
1	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	475	17,71	25,17	92,07	663,52
	Обед					
53	Салат из свеклы с зел	60	0,99	2,47	43,76	43,74
82	борщ из свежей капусты с карт	200	1,44	3,94	8,75	83,00
297	Фрикадельки	100	5,72	8,44	8,10	165,00
259	каша ячневая	160	10,98	7,89	42,18	219,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	780	23,76	23,28	145,51	722,74
	Среда-2					
	Завтрак					
210	омлет	180	10,60	14,84	43,45	308,01
45	Салат овощ с капустой	60	0,80	1,95	3,88	36,24
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого завтрак	500	16,03	17,33	90,05	556,25
	Обед					
73	Икра кабачковая	60	2,31	1,67	8,73	65,20
97	Суп картофельный	200	4,90	5,33	19,23	144,43
203	Макароны отварные	150	5,73	10,80	31,98	205,50
	Птица отварная	90	8,20	9,35	35,12	240,00
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	52,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого обед	770	26,37	27,95	138,54	856,65
	Четверг-2					
	Завтрак					
	овощи по сезону	60	1,40	0,80	9,70	40,20
296K	Голубцы	90	9,82	8,23	16,45	179,00
331	Пюре картофельное	150	4,00	8,85	29,40	133,69
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	540	18,45	18,28	89,03	502,41
	Обед					

	огурцы консервиров	60	0,50	0,80	1,00	9,80
103	суп картофель с вермишелью	200	2,98	5,33	15,70	100,13
234	котлета рыбная	90	10,70	8,50	7,50	104,30
304	каша рисовая	150	3,67	5,42	36,67	210,11
376	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого обед	740	21,08	20,45	94,35	573,86
	Пятница -2					
	Завтрак					
2	Бутерброд с маслом	60	2,42	3,87	29,15	161,00
173м	Каша овсян.молочная вязкая	200	9,04	13,44	50,14	358,00
376М	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	500	14,69	17,71	95,13	668,52
	Обед					
45 м	Салат овощ с капустой и морк	60	0,80	1,95	3,88	36,24
98 м	суп крестьянский с крупой	200	4,80	9,78	34,58	90,68
250м/иоп	птица тушен	100	5,20	3,10	8,12	150,00
203 м	Макароны отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,50
376М	чай с сахаром	200	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	770	21,16	21,45	121,28	694,42
	<i>Итого за завтрак</i>		5125,00	225,23	824,29	5915,94
	<i>Среднее значение за завтрак</i>		512,50	22,52	82,43	591,59
	<i>Итого за обед</i>		211,90	210,51	1052,40	6561,66
	<i>Среднее значение за обед</i>		21,19	21,05	105,24	656,17
	<i>Соотношение БЖУ в% от ЭЦ</i>		1,00	1,00	3,70	