

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 1

На «___» _____ 2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75
Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с молоком и с сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00
ИТОГО	410	17,16	15,74	45,98	394,77
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из моркови и яблок/Кукуруза сладкая	30	0,32	2,70	2,35	34,90
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	187	2,98	3,90	13,43	100,31
Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,58
Компот из изюма	150	0,34	0,06	14,45	59,72
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	573	34,11	33,30	71,30	718,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93
Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	460	32,59	24,72	71,73	640,51
ИТОГО за день	1543,00	84,36	73,86	199,11	1799,28

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 2

На «__» _____ 2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25
ИТОГО	374	13,28	17,61	46,80	399,12
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70
Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	111,06
Капуста тушенная с мясом	170	20,55	17,39	14,36	286,86
Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	566	25,63	25,15	54,67	537,87
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Рыба, запечённая в омлете	150	27,34	9,67	6,04	221,00
Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	6,63	27,95
Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	520	35,28	13,44	70,86	546,08
ИТОГО за день	1560	74,69	56,30	182,43	1529,07

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 3

На « ____ » _____ 2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65
ИТОГО	366	12,54	15,24	56,88	419,94
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из свеклы отварной/ Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57
Суп с рыбными консервами(горбуша)	180	10,96	4,77	16,62	152,97
Печень говяжья по- строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48
Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15
Кисель из апельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	566	30,95	21,01	70,12	592,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29
Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	480	15,62	12,62	74,95	475,85
ИТОГО за день	1512	59,60	48,86	201,94	1488,18

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 4

На «__» _____

2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная кукурузная	150	6,17	6,93	26,75	194,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25
ИТОГО	466	12,51	15,81	53,01	404,66
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Огурец соленый/ Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	187	11,32	10,76	21,64	224,33
Котлеты из говядины	60	11,48	11,71	10,25	187,08
Рис отварной	110	2,65	3,99	26,75	153,46
Соус томатный с овощами	20	0,49	1,50	2,86	26,84
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	533	28,96	28,42	90,10	722,32
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Омлет с зеленым горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Напиток яблочный	180	0,08	0,08	10,75	43,93
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	470	15,22	14,76	62,74	445,27
ИТОГО за день	1469	57,19	59,09	215,95	1618,26

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 5

На «__» _____

2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба»	150	4,89	6,60	19,91	158,84
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65
ИТОГО	366	11,23	15,48	46,27	369,70
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с морковью/ Салат из квашеной капусты с луком	30	0,58	2,67	3,09	38,69
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	187	2,79	4,64	18,97	128,40
Птица в соусе с томатом	60	12,20	12,29	4,31	175,34
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88
Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	573	24,04	25,20	75,34	622,56
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Жаркое из сердца	170	15,60	3,16	23,27	183,46
Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Молоко кипячёное	180	4,86	5,04	7,74	96,12
ИТОГО	450	28,28	13,74	81,94	564,56
ИТОГО за день	1489	64,05	64,52	213,65	1602,82

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 6

На «__» _____

2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,68	6,77	22,53	174,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74
Чай с молоком и с сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00
ИТОГО	374	13,05	17,53	48,41	403,97
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Зеленый горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,99	18,40
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	187	3,38	3,93	18,06	120,60
Бефстроганов из отварной говядины	60	9,94	9,60	3,61	135,78
Макароны отварные	110	3,89	4,04	24,11	148,54
Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	603	21,18	18,16	70,95	526,72
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с морковью	130	15,01	10,80	23,51	251,55
Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84
Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	460	24,30	20,90	74,05	582,13
ИТОГО за день	1537	59,03	56,69	203,51	1558,82

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
/Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 7

На «__» _____ 2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92
Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65
ИТОГО	410	17,26	15,26	47,15	395,59
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Огурец соленый/ Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	187	3,85	3,11	24,27	140,01
Гуляш из говядины	60	11,32	10,97	4,62	156,93
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	573	24,21	19,64	83,94	603,44
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	60	10,76	2,55	9,28	103,17
Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41
Компот из яблок с лимоном	180	0,17	0,09	11,07	45,66
ИТОГО	440	21,00	10,55	87,30	527,71
ИТОГО за день	1523	62,97	45,55	228,49	1572,74

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 8

На «__» _____

2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75
Хлеб пшеничный	180	4,02	3,69	11,45	95,25
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25
ИТОГО	516	13,89	19,66	42,8	404,14
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70
Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	180	7,80	5,90	24,21	180,03
Голубцы ленивые	170	17,04	16,23	13,20	259,31
Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	566	27,86	25,3	62,24	579,29
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Винегрет с растительным маслом/ салат летний	110	1,67	9,92	9,49	133,64
Биточки из говядины	60	12,42	12,47	10,41	197,95
Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Кисель из апельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73
ИТОГО	420	22,44	28,06	85,95	680,30
ИТОГО за день	1602	64,69	73,12	201,09	1709,73

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СООП № 10
Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 9

На «__» _____ 2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каши жидкая молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Масло сливочное(порционное)	6	0,04	4,95	0,05	44,89
Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74
Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65
ИТОГО	374	13,01	17,07	48,91	401,62
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из свеклы отварной/ Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,43	2,48	30,79	162,65
Суфле из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52
Рагу из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58
Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	596	26,11	26,92	78,39	659,72
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93
Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70
Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко кипячённое	180	4,86	5,04	7,74	96,12
ИТОГО	460	31,30	24,01	64,21	599,25
ИТОГО за день	1530	70,92	68,10	201,60	1706,59

Утверждаю
Заместитель директора
по организации дошкольной работы
СОШ № 10
/Т.В. Ефремова

МЕНЮ день 10

На «__» _____

2023г.

	вес	белки	жиры	угл.	Эн/ц
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08
Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25
ИТОГО	410	18,45	15,24	46,93	399,35
2 ЗАВТРАК					
Сок/ нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками / Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08
Суп картофельный с горохом и мясом	180	13,63	10,30	29,95	262,47
Гренки из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49
Котлета рыбная Любительская (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72
Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49
ИТОГО	576	31,79	20,96	89,62	669,23
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	1,02	1,94	3,85	36,88
Оладья из печени по-кунцевски	60	10,90	7,53	10,17	152,00
Ватрушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32
Чай с молоком и с сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00
Фрукты свежие(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО	450	20,23	15,12	85,61	559,60
ИТОГО за день	1536	70,97	51,42	232,26	1674,18