

«СОГЛАСОВАНО»
И.О. начальника в Михайловском,
Волчихинском, Ключевском,
Угловском районах Управления
Роспотребнадзора по Алтайскому
краю
Л.А. Швец



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ Круглянская СОШ
И.Н. Карпенко

Примерное десятидневное меню
МКОУ Круглянская СОШ
на 2024-2025 учебный год
5-11 классы

Медицинская сестра

_____ И.В. Чудайкина

№\п Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
	<u>Обед</u>					
48	Борщ	250	1,8	0,14	6,8	214,4
34	Компот из сухофруктов + С витаминация 70	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Банан	100	1,1	0,3	23	89
2 день						
	<u>Обед</u>					
42	Пюре гороховое	180	9,09	4,57	23,35	170
	Биточки мясные	100	19,8	14,6	15,0	261,1
	Соус томатный	50	1,7	7,8	4,5	80,0
30	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Чай с сахаром + С витаминация 70	200	0,30	0	14,0	28
	Булочка	100	8,7	7,5	60,6	339
3 день						
	<u>Обед</u>					
443	Плов из мяса говядины	250	20,1	25,6	21,4	385
32	Кисель + С витаминизация 70	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
4 день						
	<u>Обед</u>					
312	Картофельное пюре	200	4,0	30,71	6,2	230,1
	Мясо отварное	100	34,1	18,6	3,9	307,2
116	Соус	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Чай с сахаром + С витаминация 70	200	0,04	0,54	27	27,8
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
5 день						
	<u>Обед</u>					
304	Рис отварной	220	57,2	0,42	4,76	228
110	Биточки рыбные	80	19,7	5,2	14,9	117,6
116	Соус томатный	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
34	Компот из сухофруктов + С витаминация 60	200	1,52	0,24	40,06	158,5
	Печенье песочное	90	5,6	27,49	66,88	141,5

6 день						
	<u>Обед</u>					
32	Суп рыбный с вермишелью	200	8,45	8,28	13,13	160
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Чай с сахаром + С витаминизация 70	200	0,04	0,54	27	27,8
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,31	42
7 день						
	<u>Обед</u>					
4	Каша гречневая	200	0,70	128,32	1,84	184
426	Котлета мясная	100	19,7	14,6	15,0	117,6
116	Соус томатный	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
30	Чай с сахаром+ С витаминизация 60	200	0,30	0	14,0	28
	Сыр порционный	50	13,6	13,3	0	175
8 день						
	<u>Обед</u>					
1	Рожки отварные	200	17,54	18,7	115,86	673
33	Тефтели мясные	100	73,2	7,95	9,32	137,2
116	Соус	50	1,7	7,8	4,5	80,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
32	Кисель+ С витаминизация 60	200	0	0	26	106
	Банан	100	1,1	0,3	23	89
9 день						
	<u>Обед</u>					
5	Жаркое по-домашнему	250	5,1	8,3	10,3	252
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,8	30,7	29,2	266,99
30	Чай + С витаминизация 60	200	0,30	0	14	28
	Булочка	100	8,7	7,5	60,6	339
10 день						
	<u>Обед</u>					
303	Каша перловая	200	2,2	5,8	18,6	64,0
437	Гуляш	100	16,8	15,9	5,8	202,0
	Хлеб пшеничный	50	19,7	5,2	14,9	136,6
	Кисель+ С витаминизация 60	200	0	0	26	106
	Апельсин	100	0,12	0,96	11,76	47

№\п Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
	<u>Обед</u>					
204	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
304	Каша гречневая	180	582	9,74	50	298,47
426	Котлета	81	7,6	18,2	2	120
116	Соус	20	1,1	6,2	0	48
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
		Итого:	607,05	43,82	116,83	856,25
2 день						
	<u>Обед</u>					
102	Суп картофельный с гречками	250	4,02	0,32	10,86	59,8
39	Пюре гороховое	180	10,38	5,22	26,68	194,6
437	Гуляш мясной	100	16,8	15,9	5,8	202
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
35	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18
		Итого:	39,14	22,84	93,88	706,58
3 день						
	<u>Обед</u>					
82	Борщ	250	0,3	0,02	2,12	180
216	Жаркое по-домашнему с мясом	220	5,1	8,3	10,3	232
648	Кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
		Итого:	12,8	9,72	76,12	719
4 день						
	<u>Обед</u>					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	0,34	0,64	1,95	30
309	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51
116	Соус	20	1,1	6,2	2	48
33	Тефтели	70	73,2	7,95	9,32	137,2
35	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
		Итого:	91,35	25,54	121,74	801,89
5 день						

	<u>Обед</u>					
82	Щи	250	0,3	0,02	2,12	180
443	Плов из мяса говядины	220	20,1	25,6	21,4	385
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого:		28,3	27,02	75,22	794
6 день						
	<u>Обед</u>					
102	Суп гороховый	250	4,01	0,32	10,86	59,8
312	Картофельное пюре	180	234	16,71	3,79	174,02
110	Биточки рыбные	60	19,7	5,2	14,9	177,6
116	Соус	20	1,1	6,2	2	48
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
648	Кисель	200	0	0	16,04	60,2
	Итого:		266,51	29,83	85,29	720,62
7 день						
	<u>Обед</u>					
103	Суп с вермишелью	250	2,38	5,07	12,99	140,4
304	Рис отварной	180	5,82	9,74	50	298,42
437	Гуляш из мяса говядины	100	16,8	15,9	5,8	202
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
35	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18
	Итого:		32,94	32,11	119,34	891
8 день						
	<u>Обед</u>					
82	Щи из свежей капусты	250	0,3	0,02	2,12	180
304	Каша гречневая	180	5,82	9,74	50	298,47
426	Биточки мясные	81	7,6	18,2	0	120
116	Соус	20	1,1	6,2	2	48
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого:		22,72	35,56	105,82	875,47
9 день						
	<u>Обед</u>					
102	Суп картофельный	250	4,02	0,32	10,86	59,84
15	Капуста тушёная	180	4,9	8,1	18,9	165
33	Тефтели	70	73,2	7,95	9,32	137,2
116	Соус	20	1,1	6,2	2	48
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
35	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,24	59,18
	Итого:		91,16	23,97	91,02	670,22
10 день						
	<u>Обед</u>					
83	Свекольник	250	0,35	0,03	2,1	175
303	Каша перловая	180	9,3	1,1	66,9	315
437	Гуляш	100	16,8	15,9	5,8	202
	Хлеб пшеничный	50	7,7	1,4	37,7	201
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого:		34,35	18,43	126,5	921

