

Утверждаю
Директор МБОУ
Качалинской СОШ №1
А.М. Исмаилов
Приказ от 30.08.2021г



ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу отдела образования, опеки и
попечительства администрации Иловлинского
муниципального района Волгоградской
области

от 23 августа 2021 года № 283

ЕДИНОЕ

десятидневное меню в летне-осенний и зимне-весенний период

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		1 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы
	завтрак										
1	Фрукты по сезону (яблоко или банан)	200	0,8	0,8	19,5	95	200	0,8	0,8	19,5	95
243	Каша манная	270\15	10,9	21,3	48,1	418	270\15	10,9	21,3	48,1	418
378	Чай с молоком	50\50	1,4	1,6	17,7	91	50\50	1,4	1,6	17,7	91
	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Кекс	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	Сыр порционный	20	5,06	5,06	6,47	80	20	5,06	5,06	6,47	80
	Итого завтрак		29,51	41,14	191,97	1243,25		29,51	41,14	191,97	1243,25

		обед									
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
83	Щи с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5
	сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
202	Макароны отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6	150	5,4	4,8	28,6	179,4
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	100	12,55	12,99	4,01	182,25
52	Свекла отварная	50	1,15	3,2	8,2	66	50	1,15	3,2	8,2	66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08		21,8	87,6	200	0,08		21,8	87,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		24,87	26,9	99,32	779,95		27	28,58	112,62	862,15
	Итого всего		54,38	68,04	291,29	2023,2		56,51	69,72	304,59	2105,4

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	2 день										
	завтрак										
219	Сырники с творогом	100	18,4	20	39,6	412	100	18,4	20	39,6	412
326	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,23	6,77	51	50	0,95	2,23	6,77	51
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Пряник	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	Итого завтрак		32,55	40,13	129,27	1009		32,55	40,13	129,27	1009

		обед									
95	Рассольник ленинградский	250	4,1	5	16,5	136,5	250	4,1	5	16,5	136,5
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	125	2,5	6,6	24,8	169	125	2,5	6,6	24,8	169
235	Шницель рыбный натуральный	50	12,81	11,39	8,82	188,76	100	12,81	11,39	8,82	188,76
	Огурец свежий	50	0,4		1,7	8	50	0,4		1,7	8
342	Кисель плодово-ягодный	200	0,3		34,05	139,2	200	0,3		35,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		25,66	24,07	123,37	865,46		25,96	24,18	128,57	887,86
	Итого всего		58,21	64,2	252,64	1874,46		58,51	64,31	257,84	1896,86

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		3 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы
	завтрак										
268	Котлеты рубленые	50	7,8	7,4	11,1	142	50	7,8	7,4	11,1	142
171	Гречка отварная рассыпная	100	5,01	4,19	27,15	166,4	100	5,01	4,19	27,15	166,4
330	Соус сметанно-томатный	50	0,9	3	4,6	49,5	50	0,9	3	4,6	49,5
379	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,6	9	50	0,4	0,1	1,6	9
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Фрукты по сезону (яблоко или банан)	200	0,8	0,8	19,5	95	200	0,8	0,8	19,5	95
	Итого завтрак		27,44	31,85	118,19	877,95		27,44	31,85	118,19	877,95

		обед									
99	Суп из овощей с консервированным зеленым горошком	250	1,75	4,92	14,25	108,25	250	1,75	4,92	14,25	108,25
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
265	Плов из свинины	150	17,2	6,6	27,6	239	150	17,2	6,6	27,6	239
342	Компот из свежих яблок	200	0,08		21,8	87,6	200	0,08		21,8	87,6
52	Свекла отварная	50	1,15	3,2	8,2	66	50	1,15	3,2	8,2	66
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/50	5,55	1,08	37,5	224
	Итого обед		26	17,3	109,71	740,85		26	17,3	109,71	740,85
	Итого всего		53,44	49,15	227,9	1618,8		53,44	49,15	227,9	1618,8

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет					
		4 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	завтрак											
175	Каша вязкая из риса и пшена	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5	
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113	
	Батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112	
	Сыр порционный	20	5,06	5,06	6,47	80	20	5,06	5,06	6,47	80	
	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75	
	Фрукты по сезону (яблоко или банан)	200	0,8		25,2	104	200	0,8		25,2	104	
	Итого завтрак		21,61	37,91	98,47	893,5		21,61	37,91	98,47	893,5	

обед											
42	Суп рыбный из консервов	250	10,2	2,6	16,7	150,9	250	10,2	2,6	16,7	150,9
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	100	12,55	12,99	4,01	182,25
143	Рагу из овощей	150	13,2	17,1	3,4	223	150	13,2	17,1	3,4	223
349	Компот из изюма	200	0,38		31,4	127,2	200	0,38		31,4	127,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	3,75	224,4	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		41,88	33,77	59,26	907,75		42,18	33,88	96,76	929,75
	Итого всего		63,49	71,68	157,73	1801,25		63,79	71,79	195,23	1823,25

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		5 день					5 день				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	завтрак										
401	Оладьи на молоке со сгущенным молоком	150/20	12,8	13,1	76,3	474	150/20	12,8	13,1	76,3	474
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	1шт	5,1	4,6	0,3	63
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	200	5,8	6,6	9,9	122
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	100	7,5	1,76	51	252,5
	Кекс	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	Итого завтрак		34,95	28,48	186,6	1143,25		38,7	29,36	212,1	1269,5

обед											
82	Борщ с картофелем	250	2,05	5	19,65	131,75	250	2,05	5	19,65	131,75
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
289	Шницель рыбный натуральный	80	10,27	9,49	7,38	157,3	80	10,27	9,49	7,38	157,3
	Помидор натуральный	50	0,6	0,1	2,3	13	50	0,6	0,1	2,3	13
	Картофель отварной с луком	110\15		5,3	23,6	153	150	3,3	11,4	28,5	229,5
	Зеленый горошек консервированный	20	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		18,84	23,87	92,59	850,65		22,44	30,08	101,24	949,55
	Итого всего		53,79	52,35	279,19	1993,9		61,14	59,44	313,34	2219,05

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет					
		6 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	завтрак											
219	Сырники с творогом	100	18,4	20	39,6	412	100	18,4	20	39,6	412	
326	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,23	6,77	51	50	0,95	2,23	6,77	51	
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113	
	Фрукты по сезону (яблоко или банан)	200	0,8		25,2	104	200	0,8		25,2	104	
	Итого завтрак		25,75	28,63	79,77	680		25,75	28,63	79,77	680	

		обед										
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	4,97	16,6	119,5	250	2,1	4,97	16,6	119,5	
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16	
280	Фрикадельки в соусе	50/50	8,2	11,1	8,7	168	80/50	13,12	17,76	13,92	268	
378	Чай с молоком	50\50	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91	
323	Капуста тушеная	100	2,07	2,67	13,4	85,9	100	2,07	2,67	13,4	85,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4	
	Итого обед		19,59	22,92	94,26	704,4		24,81	29,69	103,23	826,8	
	Итого всего		45,34	51,55	174,03	1384,4		50,56	58,32	183	1506,8	

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет					
		7 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	завтрак											
183	Каша молочная гречневая	300/15	15,2	22,99	121,95	702	300/15	15,2	22,99	121,95	702	
385	Чай с молоком	50\50	1,4	1,6	17,7	91	50\50	1,4	1,6	17,7	91	
	Батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112	
	Печенье	50/50	4,9	4,95	34,05	200	50/50	4,9	4,95	34,05	200	
	Сыр порционный	20	5,06	5,06	6,47	80	20	5,06	5,06	6,47	80	
	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75	
	Итого завтрак		27,56	42,9	186,27	1260		27,56	42,9	186,27	1260	

обед												
112	Супс макаронами и картофелем	250	2,6	5,6	13,4	114,4	250	2,6	5,6	13,4	114,4	
292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	15,1	14,9	21,3	280	150	15,1	14,9	21,3	280	
349	Компот из изюма	200	0,36		35	141,4	200	0,36		35	141,4	
	Фрукты по сезону	200	0,8		25,2	104	200	0,8		25,2	104	
	Хлеб пшеничный/ржано й	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/50	5,55	1,08	37,5	224	
	Итого обед		24,41	21,58	132,4	863,8		24,41	21,58	132,4	863,8	
	Итого всего		51,97	64,48	318,67	2123,8		51,97	64,48	318,67	2123,8	

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	8 день										
	завтрак										
229	Минтай тушёный с овощами	100	20,4	14,2	9,6	248	200	20,4	14,2	9,6	248
	Сыр порционный	20	5,06	5,06	6,47	80	20	5,06	5,06	6,47	80
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1	150	3,77	6,11	41,4	235,65
379	Кофейный напиток	50\50	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Фрукты по сезону (яблоко или банан)	200	16		50,4	224	200	16		50,4	224
	Итого завтрак		51,3	26,89	147,91	987,15		52,56	28,93	161,71	1065,7

		обед									
93	Щи по- уральски с крупой	250	6,6	5	10,33	94,5	250	6,6	5	10,33	94,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
259	Жаркое по-домашнему	50/125	17,1	7,8	21	223	50/125	17,1	7,8	21	223
	Помидор натуральный	50	0,6	0,1	2,3	13	50	0,6	0,1	2,3	13
349	Компот из сухофруктов	200	1,04		41,2	169,2	200	1,04		41,2	169,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		31,16	15,48	112,69	739,7		31,46	15,59	116,44	762,1
	Итого всего		82,46	42,37	260,5	1726,85		84,02	44,52	278,15	1827,8

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет					
		9 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	завтрак											
173	Каша молочная геркулесовая	300/15	15,2	22,99	121,95	702	300/15	15,2	22,99	121,95	702	
382	Какао с молоком	50\50	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190	
	Батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112	
	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	30	7,6	7,6	9,7	120	
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75	
	Фрукты по сезону (яблоко или банан)	200	0,8		25,2	104	200	0,8		25,2	104	
	Итого завтрак		29,5	43,89	195,45	1303		29,5	43,89	195,45	1303	

	обед											
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	250	5,08	5,35	23,85	163,75	
267	Шницель натуральный рубленный	80	12,4	20,7	7,6	266	80	12,4	20,7	7,6	266	
142	Овощи припущенные в сметанном соусе	100/25	1,7	5,9	10,3	101	150/70	3,4	11,8	20,6	202	
400	Зелёный горошек промышленного производства	20	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6	
	Напиток витаминизированный	200	1,4		27,8	116,8	200	1,4		27,8	116,8	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4	
	Итого обед		26,23	34,43	108,85	1027,15		28,23	40,44	122,9	1150,55	
	Итого всего		55,73	78,32	304,3	2330,15		57,73	84,33	318,35	2453,55	

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет					
		10 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	завтрак											
208	Лапшевник с творогом	150/5		12,7	7,8	36,6	267	150/5	12,7	7,8	36,6	267
379	Кофейный напиток	50\50		3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Батон	40		0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112
14	Масло порционное	30		7,6	7,6	9,7	120	30	7,6	7,6	9,7	120
	Сыр порционный	20		5,06	5,06	6,47	80	20	5,06	5,06	6,47	80
	Фрукты по сезону (яблоко или банан)	200				24	96	200			24	96
	Итого завтрак			29,84	23,24	111,11	826,8		29,84	23,24	111,11	826,8

		обед										
82	Борщ с капустой и картофелем	250		1,82	4,9	15,2	112,5	250	1,82	4,9	15,2	112,5
	Сметана	10		0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
	Зеленый горошек консервированный	20		0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
265	Плов из говядины	150		17,2	6,6	27,6	239	150	17,2	6,6	27,6	239
348	Кисель плодово-ягодный	200		0,3		34,5	139,2	200	0,3		34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50		5,55	1,08	37	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед			25,24	15,48	116,46	886,3		25,54	15,59	120,71	908,7
	Итого всего			55,08	38,72	227,57	1713,1		55,38	38,83	231,82	1735,5