

Утверждаю

Директор МБОУ Иловгинской СОШ №1
Иловгинского муниципального района
Волгоградской области

01.09.2021

С. Н. Попова/



ЕДИННОЕ

Десятидневное меню в летне-осенний и зимне-Весенний период

№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			
	1 День завтрак													
	Фрукты по сезону 1 (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			

№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			
	обед													
	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	Макаронны отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6	150	5,4	4,8	28,6	179,4			
	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			

№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			
	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					
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность		
	4 День 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		

№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	
	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						
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность			
	5 День завтрак													
401	Оладьи на молоке со стученным 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			

№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		
	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					
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность		
	6 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		
	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	с 7 до 10 лет						с 11 до 18 лет			
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
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 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
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

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет					
		7 День завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
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 тушенная 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					
		8 день завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	
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	260,6	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						
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность			
	9 День 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			
	Сыр порционный		30	7,6	7,6	9,7	120	30	7,6	7,6	9,7			
14	Масло порционное		10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1			
	Фрукты по сезону (яблоко или банан)		200	0,8		25,2	104	200	0,8		25,2			
	Итого завтрак		29,5	43,89	195,45	1303		29,5	43,89	195,45	1303			

№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		
	9 День завтрак												
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 рубленый	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		200	1,4		27,8		
	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		

№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		
	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		