

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Быстрианская СОШ им.О. Суртаева»

Директор МБОУ «Быстрианская СОШ им. О.Суртаева»



УТВЕРЖДЕНО:

Л.Н. Сафронова

2024 г.

## Примерное десятидневное меню МБОУ «Быстрианская СОШ им. О.Суртаева»

**Сезон:** *осенне-зимне-весенний.*

**Возрастная категория:** *7 лет – 18 лет*

**Меню для учащихся 1 - 4 классов  
5 – 11 классов**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Масса порции, г	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
		1 -4 классы	5 – 11 классы	1 -4 классы	5 – 11 классы	1 -4 классы	5 – 11 классы	1 -4 классы	5 – 11 классы	1 -4 классы	5 – 11 классы
<b>День 1</b>											
203	Макароны отварные	200	250	5,6	7,4	4,51	6	26,47	35,3	168,60	224,8
268	Котлета мясная	100	120	16,5	22	24,2	32,2	14,32	19	344	375
333	Соус томатный	30	50	0,57	0,95	1,77	2,95	2,4	4	24	40
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,007	0,02	0,02	15	15	60	60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
<b>Всего</b>		<b>570,00</b>	<b>670,00</b>	<b>27,07</b>	<b>35,74</b>	<b>32,30</b>	<b>43,42</b>	<b>75,59</b>	<b>95,05</b>	<b>706,20</b>	<b>836,80</b>
<b>День 2</b>											
23	Огурец свежий (нарезка)	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	2,3	2,3	11,5	11,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	8,3	11,1	8,9	11,9	37,35	49,80	262,50	350
260	Гуляш	100	100	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221	221
349	Компот из с/ф	200	200	0,6	0,6	0,09	0,09	32	32	132,80	132,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
<b>Всего</b>		<b>580,00</b>	<b>650,00</b>	<b>28,3</b>	<b>32,18</b>	<b>27,68</b>	<b>31,13</b>	<b>91,94</b>	<b>108,74</b>	<b>737,40</b>	<b>852,30</b>
<b>День 3</b>											
175	Каша «Дружба»	200	250	5,79	6,9	10,64	12,7	31,88	49,3	247,6	340,9
350	Кисель из плодового-ягодного концентрата	200	200	0,31	0,31	-	-	39,40	39,40	160	160

	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
	Сыр твердый	20	30	6,96	10,44	8,85	13,28	-	-	109,20	163,8
	Яблоко	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	16,16	16,16	94	94
	<b>Всего</b>	<b>660,00</b>	<b>730,00</b>	<b>18,16</b>	<b>23,83</b>	<b>22,09</b>	<b>29,03</b>	<b>104,84</b>	<b>126,61</b>	<b>720,40</b>	<b>895,70</b>
<b>День 4</b>											
23	Помидор свежий(нарезка)	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	1,65	1,65	7	7
199	Пюре гороховое с маслом	150	200	13	17,3	6,5	8,7	33,9	44,4	243	323,80
292	Курица тушеная порционная	100	120	34,5	41,4	41,62	49,95	5,44	6,53	137,20	164,64
382	Какао с молоком	200	200	4	4	3,54	3,54	17,57	17,57	118,6	118,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
	<b>Всего</b>	<b>540,00</b>	<b>620,00</b>	<b>56,20</b>	<b>68,48</b>	<b>53,51</b>	<b>64,49</b>	<b>75,96</b>	<b>91,90</b>	<b>615,40</b>	<b>751,04</b>
<b>День 5</b>											
23	Огурец свежий (нарезка)	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	2,3	2,3	11,5	11,5
259	Жаркое по- домашнему	230	250	21,29	25,92	23,78	28,94	21,79	26,53	387,7	472
379	Напиток кофейный	200	200	3,16	3,16	2,67	2,67	15,94	15,94	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
	<b>Всего</b>	<b>520,00</b>	<b>550,00</b>	<b>29,30</b>	<b>35,01</b>	<b>28,35</b>	<b>33,96</b>	<b>57,43</b>	<b>66,52</b>	<b>609,40</b>	<b>721,10</b>
<b>День 6</b>											
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	8,3	11,1	8,9	11,9	37,35	49,80	262,50	350
268	Котлета мясная	100	120	16,5	22	24,2	32,2	14,32	19	344	375
333	Соус томатный	30	50	0,57	0,95	1,77	2,95	2,4	4	24	40
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,007	0,02	0,02	15	15	60	60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137

	<b>Всего</b>	<b>570,00</b>	<b>670,00</b>	<b>29,74</b>	<b>39,44</b>	<b>36,69</b>	<b>49,32</b>	<b>86,47</b>	<b>109,55</b>	<b>800,10</b>	<b>962,00</b>
<b>День 7</b>											
23	Помидор свежий(нарезка)	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	1,65	1,65	7	7
312	Пюре картофельное	150	200	3,09	4,12	4,85	6,4	20,6	27,40	138,60	184,60
161	Котлета рыбная	100	120	16,5	22	24,2	32,2	14,32	19	344	375
	Соус сметанный	30	50	0,57	0,95	1,77	2,95	2,4	4	27,96	46,60
349	Компот из с/ф	200	200	0,6	0,6	0,09	0,09	32	32	132,80	132,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
	<b>Всего</b>	<b>580,00</b>	<b>670,00</b>	<b>25,46</b>	<b>33,45</b>	<b>32,76</b>	<b>43,94</b>	<b>88,37</b>	<b>105,80</b>	<b>759,96</b>	<b>883,00</b>
<b>День 8</b>											
23	Огурец свежий (нарезка)	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	2,3	2,3	11,5	11,5
265	Плов из говядины	250	300	23,57	28,28	19,50	23,4	23,28	27,94	357,23	428,68
350	Кисель из плодового-ягодного концентрата	200	200	0,31	0,31	-	-	39,40	39,40	160	160
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
	<b>Всего</b>	<b>540,00</b>	<b>600,00</b>	<b>28,73</b>	<b>34,52</b>	<b>21,40</b>	<b>25,75</b>	<b>82,38</b>	<b>91,39</b>	<b>638,33</b>	<b>737,18</b>
<b>День 9</b>											
23	Помидор свежий(нарезка)	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	1,65	1,65	7	7
203	Макароны отварные	200	250	5,6	7,4	4,51	6	26,47	35,3	168,60	224,8
260	Гуляш	100	100	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221	221
382	Какао с молоком	200	200	4	4	3,54	3,54	17,57	17,57	118,6	118,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
	<b>Всего</b>	<b>590,00</b>	<b>650,00</b>	<b>28,85</b>	<b>31,73</b>	<b>26,69</b>	<b>28,63</b>	<b>65,98</b>	<b>79,16</b>	<b>624,80</b>	<b>708,40</b>
<b>День 10</b>											

173	Каша пшенная с маслом	200	250	7,85	9,8	10,1	12,60	49,40	61,70	320	400
379	Напиток кофейный	200	200	3,16	3,16	2,67	2,67	15,94	15,94	100,6	100,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	50	4,3	5,38	1,8	2,25	17,4	21,75	109,60	137
	Йогурт питьевой 2,5%, с фруктовым наполнителем	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	13	13	86	86
<b>Всего</b>		<b>540,00</b>	<b>600,00</b>	<b>18,11</b>	<b>21,14</b>	<b>17,07</b>	<b>20,02</b>	<b>56,82</b>	<b>112,39</b>	<b>616,20</b>	<b>723,60</b>