

**10-ти дневное меню для организации питания обучающихся филиала МБОУ Сосновская СОШ №1 в с. Атманов  
Угол в ЛДП «Друзья природы»  
2025год**

## Меню-раскладка

1 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимост ь продукци и на 1 ребёнка	№ техкарты
Рисовая каша с изюмом	200	2,3	4,6	29,5	162	200	20,00	10,45	429
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,50	147
<b>Всего:</b>	430							<b>22,76</b>	

Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Обед									
Суп крестьянский	250,00	5,99	7,54	15,53	148,28	250,00	25,00	10,60	201
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	3,06	1,26	309,42	150	15	11,51	296
Гуляш	150	23,80	19,52	5,74	203,00	150	15	45,36	591
Чай витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	200	20	5,74	942
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,50	147
Овощи натуральные свежие	100	1,65	0,3	5,7	33	100	1,0	12,53	71
<b>Всего</b>	920	57,83	34,51	59,58	834,78			<b>87,24</b>	

Меню-раскладка

**2 день****Завтрак**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (г)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Кол-во пр. на 1 ребёнка, г</b>	<b>Кол-во пр. на 100 детей, кг</b>	<b>Стоимость продукции на 1 ребёнка</b>	<b>№ техкарты</b>
Каша геркулесовая молочная (жидкая)	200	4	3.2	15.6	103	200	20,00	6.45	185
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1.50	147
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20,00	3,71	868
булочка молочная розовая	50	9.4	2.2	52	270	50	50,00	5,00	262
<b>Всего:</b>	<b>480</b>							<b>23,76</b>	

## Обед

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Суп с рыбными консервами	250,00	8,61	8,4	14,34	167,25	250,00	25,00	20,70	87
Макароны отварные	200	9,3	10	22,7	218	200	20,00	15,57	206
Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	36,50	608
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	200	20	11,97	129
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,50	147
<b>Всего</b>	770	26,35	24,49	96,72	702,59			<b>86,24</b>	

**Меню-раскладка**

### 3 день

#### Завтрак

Наименование блюда	Выход (г)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Каша молочная "Дружба"	200	3.6	3	16.5	107	200	20,00	10,05	417
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Печенье	40	7.6	0.8	48.6	237	40	40,00	4,90	332.02
Всего:	450							<b>25,76</b>	

#### Обед

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	250	25,00	15,44	208
Пюре картофельное	200,00	4,08	6,40	27,26	183,00	200,00	20,00	10,42	694
Тефтели мясо- крупяные	100	12,64	9,49	6,47	168,7	100	10	40,53	108
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	147
Овощи натуральные свежие	100	1,65	0,3	5,7	33	100	1,0	12,53	71
<b>Всего</b>	<b>870</b>	<b>24,1</b>	<b>19,76</b>	<b>103,03</b>	<b>683,15</b>			<b>84,24</b>	

### Меню-раскладка

**4 день****Завтрак**

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	200	20,00	10,10	94
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Кисель плодоваягодный	200	0	0	17	64	200	20,00	2,05	948
Печенье	40	7.6	0.8	48.6	237	40	40,00	4,90	332.02
Всего:	450							<b>24,15</b>	

## Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Суп овощной с мясными фрикадельками	250,00	7,29	5,7	13,59	118,8	250	25	30,74	209
Рис отварной	200	4,5	7,32	33,94	251,4	200	20,00	8,85	60
Печень тушенная в сметане	80	15,7	6,34	2,43	125,6	80	10	28,41	105
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1.61	148
Овощи натуральные свежие	100	1,65	0,3	5,7	33	100	1,0	12,53	71
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>30,92</b>	<b>20,95</b>	<b>109,09</b>	<b>751,8</b>			<b>85,85</b>	

**Меню-раскладка**

## 5 день

### Завтрак

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Каша молочная "Дружба"	200	3.6	3	16.5	107	200	20,00	10,05	417
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Печенье	40	7.6	0.8	48.6	237	40	40,00	4,90	332.02
<b>Всего:</b>	<b>450</b>							<b>25,76</b>	

### Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Суп гороховый с картофелем	250,00	5,2	2,3	13	125,975	250,00	25,00	16,47	66
Пюре картофельное	200,00	4,08	6,40	27,26	183,00	200,00	20,00	10,42	694
Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	36,50	608
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	147
Овощи натуральные свежие	100	1,65	0,3	5,7	33	100	1,0	12,53	71
булочка молочная	50	9.4	2.2	52	270	50	50,00	3,00	262
<b>Всего</b>	920	28,19	28,08	98,19	780,625			<b>87,24</b>	

Меню-раскладка

6 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Суп молочный с крупой	200	5,80	5,48	18,57	146,80	200	20,00	10,55	94
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	147
Чай с лимоном	200	12	3,06	13	49,28	200	20	5,42	943
<b>Всего:</b>	430							<b>24,68</b>	

Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Обед									
Суп крестьянский	250,00	5,99	7,54	15,53	148,28	250,00	25,00	10,60	201
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	3,06	1,26	309,42	150	15	11,51	296
Гуляш	150	23,80	19,52	5,74	203,00	150	15	45,36	591
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	148
Овощи натуральные свежие	100	1,65	0,3	5,7	33	100	1,0	12,53	71
<b>Всего</b>	920	53,94	32,07	60,65	807,2			<b>87,24</b>	

### Меню-раскладка

7 день

Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Каша молочная "Дружба"	200	3,6	3	16,5	107	200	20,00	10,05	417
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	147
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
зефир	35	0,1	0,1	79,8	323	35	3,50	2,29	333.02
<b>Всего:</b>	465							<b>24,76</b>	

## Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Щи со сметаной	250	2,1	1,675	9,225	61,65	250	25	15,43	32
Пюре картофельное	200,00	4,08	6,40	27,26	183,00	200,00	20,00	10,42	694
Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150	100	10	40,53	532
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	147
Яблоко	100	0,2	0,2	3,9	18,8	100	10	13,54	71
<b>Всего</b>	<b>870</b>	<b>23,64</b>	<b>27,355</b>	<b>92,615</b>	<b>702,1</b>			<b>86,24</b>	

## Меню-раскладка

## 8 день

### Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,75	5,21	18,84	145,20	200	20,00	9,92	93
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Какао на молоке	200	3	3.4	12.5	90	200	20,00	7,23	1025
булочка молочная розовая	50	9.4	2.2	52	270	50	50,00	5,00	262
<b>Всего:</b>	460							<b>29,25</b>	

## Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп с крупой на мясном бульоне	250,00	1,50	3,00	9,50	70,00	250,00	25,00	17,60	131
Рис отварной	200	4,5	7,32	33,94	251,4	200	20,00	8,85	60
Шницель/биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	42,37	608
Чай с лимоном	200	12	3,06	13	49,28	200	20	5,42	943
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	147
Печенье	40	7.6	0.8	48.6	237	40	40,00	4,90	332.02
<b>ВСЕГО</b>	810	48,01	21,46	112,08	716,89			<b>80,75</b>	

## Меню-раскладка

9 день

Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	200	20,00	10,05	94
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	147
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
сыр	10	23.4	30	0	375	10	1,00	7,40	7
<b>Всего:</b>	440							<b>29,87</b>	

## Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ техкарты
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	250	25	13,84	57
Пюре картофельное	200,00	4,08	6,40	27,26	183,00	200,00	20,00	10,42	694
рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	18,03	10,21	8,49	195,00	100	10,00	35,25	486
Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	200	20	6,48	874
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	148
Овощи натуральные свежие	100	1,65	0,3	5,7	33	100	1,0	12,53	71
<b>Всего</b>	<b>870</b>	<b>23,45</b>	<b>24,67</b>	<b>203,5</b>	<b>681,2</b>			<b>80,13</b>	

## Меню-раскладка

## 10 день

### Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп молочный с крупой (рис)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	200	20,00	11,50	95
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	1,00	7,10	41
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	200	20	3,71	868
булочка молочная	50	9.4	2.2	52	270	50	50,00	3,00	262
<b>Всего:</b>	460							<b>25,31</b>	

## Обед

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп овощной с мясными фрикадельками	250,00	7,29	5,7	13,59	118,8	250	25	30,74	209
Пюре картофельное	200,00	4,08	6,40	27,26	183,00	200,00	20,00	10,42	694
Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	36,50	608
Чай с лимоном	200	12	3,06	13	49,28	200	20	5,42	943
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,4	42,8	20	2	1,61	148
<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>43,17</b>	<b>94,11</b>	<b>113,49</b>	<b>765,62</b>			<b>84,69</b>	

