Примерное десятидневное меню
ЛДП «Виктория»
филиала МБОУ Сосновской СОШ № 1
в д. Заречье
2025 год

1 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность 8	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
Каша рисовая молочная с мас.	200			5,98	9,18	29,95	225,6	**25-50**
Компот из сух.	200	200	200					**2-87**
Бутерброд с маслом и сыром	30/3/10	30	30					**16-66**
Всего на завтрак								**45-03**
Обед								
Огурцы свежие	53	55	53					**10-94**
Щи из свежей капусты	200			3,98	3,75	8,56	72,4	**5-00**
Макароны отварные	150			4,73	4,53	39.8	186.7	**7-37**
Курица тушеная	75			21,2	12,0	0,8	197	**38-05**
Чай с сахаром	200							**1-30**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**64-97**
Итого								**110-00**

2 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углев		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша шенная	200			6,01	8,5	24,1	200,6	**24-41**
Йогурт	200	200	200					**22-00**
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,32	0,52	19,24	90,8	**2-84**
Всего на завтрак								**49-25**
Обед								
Томаты свежие	34	35	34					**6-65**
Суп вермишелев.	200			3,98	3,75	8,56	72,4	**4-64**
Плов	200			3,12	5,9	25.1	158,8	**45-85**
Чай	200							**1-30**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**60-75**
Итого								**110-00**

3 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность 8	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша гречневая молоч. с маслом	200			6,02	8,5	24,1	200,6	**25-37**
Чай с сахаром	200	0,5						**1-30**
Хлеб пшеничный	28	28	28	3,32	0,52	19,24	90,8	**3-99**
Всего на завтрак								**30-66**
Обед								
Суп с рыбными консервами	200			3,98	3,75	8,56	72,4	**20-85**
Картоф. пюре	150	150	150					**14-02**
Гуляш	100			3,12	5,9	25.1	158,8	**39-29**
Компот из сухоф.	200	200	200					**2-87**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**79-34**
Итого								**110-00**

4 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность	Стои-мость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша рисовая молоч. с маслом	200			6,02	8,5	24,1	200,6	**25-50**
Чай с сахаром	200	200	200					**1-30**
Хлеб пшеничный	30	30	30					**4-26**
Всего на завтрак								**31-06**
Обед								
Банан	80							**17-64**
Суп вермишелев.	200			3,98	3,75	8,56	72,4	**4-65**
Каша гречневая рассыпчатая	150			9,24	5,5	48.66	268,18	**10-64**
Гуляш из куриной грудки	100			17,4	7,9	2,37	150,0	**39-29**
Компот из сухофрук	200							**2-87**
Хлеб ржаной	50	50	50	2,82	0,42	29,88	128,4	**3-85**
Всего на обед								**78-94**
Итого								**110-00**

5 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность 8	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша манная	200			6,01	8,5	24,1	200,6	**27-22**
Чай с сахаром	200							**1-30**
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10							**16-66**
Всего на завтрак								**45-18**
			Обед					
Яблоко свежее	120	120						**14-56**
Суп гороховый	200			4,68	4,08	9,55	82,4	**4-29**
Рагу овощное	150			2,98	4,7	14,73	113,0	**5-29**
Курица отварная	75			21,2	12,0	0,8	197	**35-50**
Компот из сухоф.	200	200	200					**2-87**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**64-82**
Итого								**110-00**

6 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша рисовая молоч. с маслом	200			5,8	8,8	29,3	229,7	**25-50**
Чай с сахаром	200							**1-30**
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10							**16-66**
Всего на завтрак								**43-46**
Обед								
Суп крестьянский с крупой на кур. бул.	200			6,6	8,1	13,2	150,0	**3-92**
Макароны отварные	150			4,73	4,53	39.8	186.7	**7-37**
Котлета куриная	80			21,2	12,0	0,8	197	**28-82**
Яблоко свежее	90	90	90					**10-78**
Сок фруктовый	200			5,6		24,4		**13-34**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**66-54**
Итого								**110-00**

7 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность 8	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша пшенная молоч. с маслом	200			6,02	8,5	24,1	200,6	**24-41**
Чай с сахаром	200							**1-30**
Хлеб пшеничный	30	30	30	3,32	0,52	19,24	90,8	**4-26**
Всего на завтрак								**29-97**
Обед								
Банан	70			1,69		6,08	66	**15-52**
Борщ вегетарианский	200			4,68	4,08	9,55	132,4	**7-27**
Картоф. пюре	150			2,98	4,7	14,73	113,0	**14-32**
Рыба туш с овощ	75/75			21,2	12,0	0,8	197	**26-85**
Сок фруктовый	200							**13-76**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**80-03**
Итого								**110-00**

8 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность 8	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
Каша манная	200			5,98	9,18	29,95	225,6	**27-22**
Компот из сухоф.	200	200	200					**2-87**
Хлеб пшеничный	20	20	20					**2-84**
Всего на завтрак								**32-93**
Обед								
Томаты свежие	49	50	49					**9-58**
Щи из свежей капус	250			3,98	3,75	8,56	72,4	**5-99**
Плов	200			3,12	5,9	25.1	158,8	**45-85**
Сок фруктовый	200	200						**13-34**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	78,4	**2-31**
Всего на обед								**77-07**
Итого								**110-00**

9 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность 8	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша гречневая молоч. с маслом	200			5,8	8,8	29,3	229,7	**25-37**
Йогурт	200							**22-00**
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,32	0,52	19,24	90,8	**2-84**
Всего на завтрак								**50-21**
			Обед					
Томаты свежие	54	55	54					**11-10**
Суп гороховый	200			4,68	4,08	9,55	82,4	**4-29**
Овощи тушеные	150			3,12	5,9	25,1	158,8	**5-29**
Курица отварная	75							**35-50**
Чай с сахаром	200							**1-30**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**59-79**
Итого								**110-00**

10 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов		Химический состав			Калорий-ность 8	Стоимость
		Б (г)	Н (г)	белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
Каша манная молочная с мас.	200			5,98	9,18	29,95	225,6	**27-22**
Компот из сухоф.	200	200	200					**2-87**
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,32	0,52	19,24	90,8	**2-84**
Всего на завтрак								**32-93**
Обед								
Яблоко свежее	160	160	160					**19-53**
Борщ вегетарианский	200			3,98	3,75	8,56	72,4	**7-27**
Макароны отварные	150			9,24	5,5	48.66	268,18	**7-37**
Гуляш из куриной грудки	100			17,4	7,9	2,37	150,0	**39-29**
Чай с сахаром	200							**1-30**
Хлеб ржаной	30	30	30	2,82	0,42	29,88	128,4	**2-31**
Всего на обед								**77-07**
Итого								**110-00**