

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Фролово-Горетовская основная общеобразовательная школа»
с.Фролово Сухиничский район Калужская область



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА 10 ДНЕЙ
МКОУ «ФРОЛОВО-ГОРЕТОВСКАЯ
ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(5-9 КЛАССЫ)**

Меню на 1-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Суп гороховый с мясом птицы.</i>	<i>200</i>	<i>2,2</i>	<i>1,78</i>	<i>6,44</i>	<i>57,49</i>
<i>2. Пюре картофельное с сосиской Сливочной отварной.</i>	<i>180/70</i>	<i>2,1/10,4</i>	<i>0,8/20,1</i>	<i>14,6/0,8</i>	<i>74/226</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Какао на молоке</i>	<i>200</i>	<i>4,01</i>	<i>4,07</i>	<i>6,09</i>	<i>128,5</i>
<i>5. Хлеб ржаной. 6. Десерт.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>

Меню на 2-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Щи из свежей капусты с мясом птицы.</i>	<i>250</i>	<i>2,1</i>	<i>5</i>	<i>7,2</i>	<i>82,3</i>
<i>2. Макароны отварные со сливочным маслом, котлета «Лакомка»</i>	<i>180/100</i>	<i>3,61/7,7</i>	<i>4,47/7,7</i>	<i>19,28/7,3</i>	<i>133,46/129</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,99</i>	<i>19,95</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне.</i>	<i>250</i>	<i>2,3</i>	<i>4,8</i>	<i>14,3</i>	<i>108,8</i>
<i>2. Жаркое по- домашнему с мясом птицы.</i>	<i>180</i>	<i>1,75</i>	<i>5,24</i>	<i>11,4</i>	<i>104,97</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,99</i>	<i>19,95</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Суп крестьянский с мясом птицы.</i>	<i>250</i>	<i>1,09</i>	<i>2,43</i>	<i>4,24</i>	<i>48,94</i>
<i>2. Картофельное пюре с рыбой припущенной Минтай.</i>	<i>180/100</i>	<i>2,1/17,83</i>	<i>0,8/0,93</i>	<i>14,6/0,45</i>	<i>74/149,16</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай Каркаде с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,99</i>	<i>19,95</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Суп рисовый с картофелем и мясом птицы.</i>	<i>250</i>	<i>2,1</i>	<i>5,5</i>	<i>12,7</i>	<i>109,7</i>
<i>2. Гречка отварная с сосиской</i>	<i>180/70</i>	<i>8,15/0,6</i>	<i>10,4/82,5</i>	<i>12,73/0,8</i>	<i>218,67/48</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,99</i>	<i>19,95</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 6-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Борщ с мясом птицы.</i>	<i>250</i>	<i>1,81</i>	<i>4,13</i>	<i>3,38</i>	<i>67,16</i>
<i>2. Макароны с котлетой «Лакомка».</i>	<i>180/100</i>	<i>3,61/10,4</i>	<i>4,47/20,1</i>	<i>19,28/0/8</i>	<i>133,46/226</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,99</i>	<i>19,95</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 7-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Суп гороховый с мясом птицы</i>	<i>250</i>	<i>4,1</i>	<i>1,83</i>	<i>6,74</i>	<i>67,28</i>
<i>2. Плов с мясом птицы.</i>	<i>180</i>	<i>4,6</i>	<i>5,1</i>	<i>58,2</i>	<i>246,64</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Какао на молоке</i>	<i>200</i>	<i>4,01</i>	<i>4,07</i>	<i>6,09</i>	<i>128,5</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 8-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Рассольник Ленинградский на мясном бульоне.</i>	<i>250</i>	<i>1,86</i>	<i>4,07</i>	<i>4,34</i>	<i>72,95</i>
<i>2. Макароны со сливочным маслом и гуляш.</i>	<i>180/100</i>	<i>3,61/14,09</i>	<i>4,47/6</i>	<i>19,28/12,93</i>	<i>133,46/205,31</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>11,5</i>	<i>46,0</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 9-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Суп картофельный с вермишелью и мясом птицы</i>	<i>200</i>	<i>2,3</i>	<i>4,8</i>	<i>14,3</i>	<i>108,8</i>
<i>2. Каша гречневая с сосиской Сливочной отварной</i>	<i>180/100</i>	<i>2,1/17,83</i>	<i>0,8/0,93</i>	<i>14,6/0,45</i>	<i>74/149,16</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,99</i>	<i>19,95</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					

Меню на 10-й день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<i>1. Суп картофельный с пшённой крупой и с мясом курицы.</i>	<i>200</i>	<i>1,41</i>	<i>1,74</i>	<i>12,62</i>	<i>66,09</i>
<i>2. Пюре картофельное с куриным бедром</i>	<i>180/100</i>	<i>8,15/0,6</i>	<i>10,4/82,5</i>	<i>12,73/0,8</i>	<i>218,67/48</i>
<i>3. Салат овощной</i>	<i>70</i>	<i>0,6</i>	<i>9,1</i>	<i>1,9</i>	<i>91,8</i>
<i>4. Чай Каркаде с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,99</i>	<i>19,95</i>
<i>5. Хлеб ржаной.</i>	<i>45</i>	<i>6,9</i>	<i>1,2</i>	<i>40,5</i>	<i>284</i>
<i>6. Десерт.</i>					