

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Глинкинская ОШ»

____ Т.В.Фесенко

«____» ____ 2024г.- 2025 г.

**Десятидневное меню
для организации питания
в МБОУ
«Глинкинская ОШ»,
ул. Школьная,19**

д.Глинкино

День первый

	Наименование блюда	Нетто,грамм	Брутто,грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал л.
	Каша молочная пшеничная			200	4,01	4,9	15,09	120,5
	молоко	100	100					
	крупа пшеничная	15	15					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	соль	1	1					
	Хлеб с маслом			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром			180	0,04	0,01	6,99	28,0
	сахар	10	10					
	чай	0,5	0,5					
	Обед							
	Борщ со сметаной:			200	1,9	6,34	10	104
	картофель	60	50					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	капуста	40	30					
	соус томатный	3/5	3/5					
	сметана	5	5					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соль	1	1					
	Каша гречневая с мясом			180	5,73	4,06	25,76	162
	гречка	40	40					
	мясо	60	50					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соль	1	1					
	компот из сухофруктов:			180	0,5		25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб		40/60	40/60	3,19	0,49	20,43	103,0
	Полдник:							
	Картофельное пюре			100	2,04	3,2	13,62	92
	картофель	130	100					
	масло	5	5					
	молоко	20	20					
	салат из вареной свеклы	70/2	60/2	60	0,77	2,43	3,34	37,56
	Кофейный напиток			180	0,11		10,84	43,78
	сахар	10	10					
	кофе	1	1					
	хлеб	20		20	3,19	0,49	20,43	103

День второй

	Наименование блюда	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	каша манная молочная			200	4,52	4,07	30,57	117,0
	молоко	100	100					
	манка	15	15					
	сахар	5	5					
	соль	1	1					
	масло сливочное	5	5					
	Хлеб с маслом:			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром			180	0,04	0,01	6,99	28,1
	сахар	10	10					
	чай заварка	0,5	0,5					
	Обед							
	Суп гороховый			200	1,7	3,0	9,8	71,0
	горох	5	5					
	картофель	80	70					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	соль	1	1					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	Рыба тушеная с овощ.			80	7,04	3,56	1,92	70,0
	рыба с/м	60	45					
	мука	5	5					
	лук	10	8					
	морковь	10	7					
	сметана	5	5					
	масло растительное	15	15					
	Макаронные изделия			100	3,67	3,01	17,63	112
	макароны	30	30					
	масло сливочное	5	5					
	соль	1	1					
	Компот из с/ф			180	0,5	0	25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	Хлеб	40/60	40/60	40/60	3,19	0,49	20,43	103,0
	Полдник:							
	яйцо варенное			1шт.	5,08	4,6	0,28	63
	яйцо	1шт.	1шт.					
	хлеб с маслом			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	кофейный напиток			180	0,11		10,84	43,78
	сахар	10	10					
	кофе	1	1					

День третий

	Наименование блюда	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	каша молочная «геркулесовая»			200	4,01	4,9	15,09	120,5
	молоко	100	100					
	геркулес	15	15					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	соль	1	1					
	Хлеб с маслом :			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром			180				
	сахар	10	10				9,35	39
	чай заварка	0,5	0,5					
	Суп крестьянский			200	1,56	5,6	11,1	101
	пшено	5	5					
	картофель	80	70					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	соль	1	1					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	Котлета мясная			80	11,92	8,80	11,64	173
	фарш	60	60					
	хлеб	10	10					
	яйцо	1,10						
	масло сливочное	2	2					
	лук	10	7					
	масло растительное	10	10					
	томатный соус	2			0,54	3,67	5,24	56,15
	соль	1						
	Картофельное пюре			100	2,04	3,2	13,62	92
	картофель	130	95,5					
	масло сливочное	5	5					
	молоко	20	20					
	Компот из сухофруктов:			180	0,5	0	25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб:	40	40/60	40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник :							
	Макаронные изделия с маслом			120	3,67	3,01	17,63	112
	макаронны	40	40					
	масло сливочное	5	5					
	кофейный напиток	1	1	180	0,11		10,84	43,78
	сахар	10	10					
	хлеб	20		20	3,19	0,49	20,43	103

День четвертый

	Наименование блюда	Брут то,г рам м	Нетто ,грам м	Выход в грамма х	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал л.
	Каша молочная гречневая			200	6,21	5,28	27,9	184,0
	молоко	100	100					
	Крупа гречневая	15	15					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	соль	1	1					
	Хлеб с маслом			25	3,06	9,43	18,27	170
	масло сливочное	5	5					
	хлеб	20	20					
	чай с сахаром			180	0,04	0,01	6,99	28,0
	чай заварка	0,5	0,5					
	сахар	10	10					
	Обед							
	Рассольник со сметаной			200	7,62	5,06	10,93	104
	картофель	60	50					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	крупа перловая	5	5					
	масло сливочное	2	2					
	соус томатный	3	3					
	сметана	5/10	5/10					
	масло растительное	5	5					
	огурцы соленые	15	15					
	Жаркое по-домашнему			180	18,35	4,70	16,32	180
	мясо	60	55					
	картофель	130	100					
	масло сливочное	5	5					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	соль	1	1					
	масло растительное	5	5					
	томатное пюре	2	2					
	Компот из сухофруктов:			180	0,5	0	25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб:			40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник:							
	Суп с клёцками:			200	1,8	2,4	14,1	87
	картофель	80	70					
	масло сливочное	2	2					
	Масло растительное	5	5					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	Клёцки готовые		30					
	Кисель	15	15	180	1,02		21,76	87,14
	сахар	7	7					
	хлеб			20	3,19	0,49	20,43	103

День пятый

	Наименование блюда	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал л.
	Каша молочная рисовая			200	4,01	4,9	15,09	120,5
	молоко	100	100					
	рис	15	15					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	соль	1	1					
	Хлеб с маслом:			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром	0,5	0,5	180	0,04	0,01	6,99	28,0
	сахар	10	10					
	Итого за завтрак:							
	Обед							
	Свекольник			200	1,38	4,6	7,2	75
	картофель	60	50					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	свекла	30	25					
	соус томатный	3	3					
	сметана	5	5					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соль	1	1					
	Макароны отварные			100	3,67	3,01	17,63	112
	макароны	30						
	Масло сливочное	5	5					
	соль	1	1					
	Гуляш			80	18,05	14,26	4,58	218
	мясо	60	55					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло растительное	5	5					
	томатная паста	2	2					
	мука	5	5					
	Компот из сухофруктов:			180	0,5		25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб:			40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник:							
	Булочка сдобная			60	7,42	1,58	41,7	211
	молоко	30	30					
	Масло сливочное	10	10					
	масло растительное	5	5					
	сахар	5	5					
	мука	70/80	70/80					
	дрожжи	2/3	2/3					
	кофейный напиток	1	1					
	сахар	10	10					

День шестой

	Наименование блюда	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
	Каша пшенная молочная			200	4,01	4,9	15,09	120,5
	пшено	15	15					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	молоко	100	100					
	соль	1						
	Хлеб с маслом	20	20	25	3,06	9,43	18,27	170
	масло сливочное	5	5					
	Чай с сахаром			180	0,04	0,01	6,99	28,0
	чай заварка	0,5	0,5					
	сахар	10	10					
	Обед :							
	Суп рыбный			200	8,60	8,40	14,33	167
	картофель	100	80					
	рыба свежая	20	17					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	2	2					
	соль	1	1					
	масло растительное	5	5					
	Капуста тушеная с мясом			180	3,13	5,56	14,38	120
	мясо	60	55					
	капуста	130	100					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	Томат	3	3					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соль	1	1					
	Компот из сухофруктов:			180	0,5		25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб:		40/60	40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Итого за обед:							
	Полдник:							
	Макаронные изделия с маслом			120	3,67	3,01	17,63	112
	макароны	40	40					
	Масло сливочное	5	5					
	соль	1						
	Кофейный напиток			180	0,11		10,84	43,78
	кофе	1	1					
	сахар	10	10					
	хлеб	20		20	3,19	0,49	20,43	103

День седьмой

	Наименование блюда	Брут то,грамм	Нетто, грамм	Выход в грамма х	Белки	Жиры	Углев оды	Ккалл.
	Каша молочная пшеничная			200	4,01	4,9	15,09	120,5
	молоко	100	100					
	масло сливочное	5	5					
	крупа пшеничная	15	15					
	сахар	5	5					
	Хлеб с маслом:			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром:			180	0,04	0,01	6,99	28,0
	сахар	10	10					
	чай заварка	0,5	0,5					
	Обед							
	Суп гороховый			200	1,7	3,0	9,8	71,0
	картофель	80	70					
	горох	5	5					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соль	1	1					
	Рыба тушёная с овощами			80	7,04	3,56	1,92	70
	рыба с/м	60	45					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	сметана	5	5					
	мука	5	5					
	масло растительное	15	15					
	соль	1	1					
	Картофельное пюре			100	3,06	4,48	20,43	138
	картофель	130	95,5					
	масло сливочное	5	5					
	молоко	20	20					
	Компот из сухофруктов:			180	0,5	-	25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб:		40/60	40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник:							
	блины с маслом			100	8,0	5,66	52,5	292,88
	яйцо	1/5	1/5					
	масло сливочное	5	5					
	молоко	100	100					
	сахар	5	5					
	масло растительное	5	5					
	мука	50	50					
	соль	0,5	0,5					
	Кофейный напиток:			180	0,11		10,84	43,78
	кофе	1	1					
	сахар	10	10					

День восьмой

	Наименование блюда	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	Каша молочная геркулес			200	6,39	8,13	34,23	235,23
	молоко	100	100					
	крупа геркулес	15	15					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	соль	1	1					
	Хлеб с маслом:			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром			180	0,04	0,01	6,99	28,0
	сахар	10	10					
	чай заварка	0,5	0,5					
	Обед							
	Борщ с фасолью			200	1,4	4,6	7,2	75
	картофель	60	50					
	фасоль	5	5					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	капуста	40	30					
	соус томатный	5	5					
	сметана	5\10	5/10					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соль	1	1					
	Плов :			180	19,33	16,19	33,99	359
	рис	40	40					
	мясо	60	55					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соль	1	1					
	Компот из сухофруктов:			180	0,5		25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб			40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник:							
	картофель тушеный			150	18,35	4,70	16,32	180
	картофель	130	100					
	Масло сливочное	2	2					
	соль	1	1					
	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5					
	Кофейный напиток	1	1	180	2,51	2,87	17,74	106,8
	сахар	10	10					
	хлеб	20		20	3,19	0,49	20,43	103

День девятый

	Наименование блюда	Брут то, гр амм	Нетто, г рамм	Выход в грамма х	Белк и	Жиры	Углево ды	Ккалл.
	Каша манная молочная			200	4,52	4,07	30,57	177,0
	Крупа манная	15	15					
	масло сливочное	5	5					
	молоко	100	100					
	сахар	5	5					
	Хлеб с маслом			25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром			180	0,04	0,01	6,99	28,0
	Чай заварка	0,5	0,5					
	сахар	10	10					
	Обед							
	Суп крестьянский			200	1,6	5,6	11,1	101
	картофель	80	70					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	пшено	5	5					
	соль	1	1					
	Тефтели			80	4,72	4,78	4,21	79
	фарш	60	60					
	рис	10	10					
	яйцо	0,1	0,1					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло растительное	5	5					
	соль	2	2					
	Салат из вареной свеклы			60	0,77	2,43	3,34	37,56
	свекла	70	60					
	масло растительное	3	3					
	соль	0,5	0,5					
	Компот из сухофруктов			180	0,5		25,1	102,4
	сахар	15	15					
	сухофрукты	12	12					
	Хлеб		40/60	40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник							
	Суп с макаронными изд.			200	6,5	3,65	15,97	122,8
	макароны	5	5					
	картофель	60	45					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	2	2			5,48		52,2
	Масло растительное	5	5					
	кисель	15	15	180	1,02		21,76	87,14
	сахар	7	7					
	хлеб	20	20	20	3,19	0,49	20,43	103

День десятый

	Наименование блюда	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	Вермишель в молоке			200	7,01	7,65	24,66	195,0
	молоко	100	100					
	вермишель	15	15					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	соль	1	1					
	Хлеб с маслом			25	3,06	9,43	18,27	170
	масло сливочное	5	5					
	хлеб	20	20					
	чай с сахаром			180	0,04	0,01	6,99	28,0
	чай заварка	0,5	0,5					
	сахар	10	10					
	Обед:							
	Свекольник			200	1,38	4,6	7,2	75
	картофель	60	50					
	свекла	30	25					
	масло растительное	5	5					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	соус томатный	3/5	3/5					
	сметана	10	10					
	масло сливочное	2	2					
	соль	1	1					
	Рагу из овощей и мяса:			180	2,40	11,33	13,59	166
	картофель	80	66					
	мясо	60	55					
	лук	10	7					
	морковь	10	10					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	соус томатный	2	2					
	капуста	100	80					
	соль	1	1					
	Компот из сухофруктов:			180	0,5		25,1	102,4
	сухофрукты	15	15					
	сахар	12	12					
	хлеб:			40/60	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник							
	Суп рисовый			200	1,9	5,86	12,6	115,2
	рис	5	5					
	картофель	80	70					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	5	5					
	лук	10	7					
	морковь	10	8					
	коф. напиток с сахаром	1	1	180	0,11		10,84	43,78
	хлеб	20		20	3,39	0,49	20,43	103