

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для 1-4, 5-11 классов  
МОУ «Дубровская СОШ» на 2022-2023 учебный год

**1-й день**

**Завтрак 1-4**

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша манная молочная	240	7,3	7,7	36,6	244,7
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

**Обед 1-4**

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246
Тефтели мясные в т/соусе	100	12,1	9,7	9,8	175
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,55	119,9
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>1060</b>	<b>41,9</b>	<b>31,22</b>	<b>186,49</b>	<b>1185</b>

**Обед 5-11**

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп с рыб. консервами	250	9,3	11,4	10,05	180
Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246
Тефтели мясные в т/соусе	100	12,1	9,7	9,8	175
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,55	119,9
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>35,74</b>	<b>28,76</b>	<b>126,92</b>	<b>901,7</b>

## 2-й день

### завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Молочный суп с рисом	250	6	6,25	20,55	162,5
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193
Каша гречневая с маслом	150	8,5	6,36	37,7	242,16
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,55	119,9
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>1070</b>	<b>44,96</b>	<b>24,87</b>	<b>155,56</b>	<b>1018,16</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп гороховый	250	13,8	12,3	26,3	262,3
Печень по-строгановски	100	14,4	7	13,6	121,5
Каша гречневая с маслом	180	10,21	7,63	45,24	290,6
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,55	119,9
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>45,35</b>	<b>27,99</b>	<b>152,81</b>	<b>975,1</b>

## 3-й день

### завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша молочная "Дружба" с маслом	250	6,3	8,05	33,66	232,44
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### Обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Макароны отварные с маслом	200	7,4	6,6	39,4	246
Котлета мясная	100	20	18	10,7	284,29
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>46,38</b>	<b>37,33</b>	<b>155,64</b>	<b>1142,13</b>

### Обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Щи с мясом, свежей капустой	250	1,5	4,5	3,8	61,75
Макароны отварные с маслом	200	7,4	6,6	39,4	246
Котлета мясная	100	20	18	10,7	284,29
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	43
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>36,2</b>	<b>30,5</b>	<b>103,8</b>	<b>833,04</b>

## 4-й день

### Завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/10	31,8	15,4	30	388
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,55	119,9
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,44	1,04	31,84	158,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>61,64</b>	<b>31,74</b>	<b>152,59</b>	<b>1134,9</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	9,8	82
Жаркое по-домашнему	230	21,62	16,45	36,28	353,05
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,55	119,9
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>31,8</b>	<b>21,28</b>	<b>117,43</b>	<b>752,95</b>

## 5-й день

### завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша молочная геркулесовая	250	10,51	10,7	40,41	300,2
Кисель	200	0	0	15	60
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Минтай припущенный в молоке	100	13,8	1,2	3	78
Рис отварной	200	6,28	9,05	64,75	365,5
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,44	1,04	31,84	158,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>1040</b>	<b>41,03</b>	<b>22,99</b>	<b>188,4</b>	<b>1123,7</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп гороховый	250	13,8	12,3	26,3	262,3
Минтай припущенный в молоке	100	13,8	1,2	3	78
Рис отварной	200	6,28	9,05	64,75	365,5
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>40,88</b>	<b>23,95</b>	<b>143,15</b>	<b>941,8</b>

## 6-й день

### завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп молочный с вермишелью	250	7,2	8,1	24,63	200,25
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Биточки с маслом	100	20	18	10,7	284,29
Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140
Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,44	1,04	31,84	158,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>57,44</b>	<b>36,83</b>	<b>209,3</b>	<b>926,3</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	12,2	97,75
Биточки с маслом	100	20	18	10,7	284,29
Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140
Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>35,4</b>	<b>31,65</b>	<b>88,5</b>	<b>780,04</b>

## 7-й день

### завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Макаронны запечённые с тёртым сыром	250	15	12,5	44,13	350
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Котлета	90г	18	16,2	9,64	255,86
Рис с овощами	200	5,54	3,54	47,23	243,08
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>47,82</b>	<b>34,12</b>	<b>167,58</b>	<b>1167,34</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Рассольник «Ленинградский»	250	2,63	5,1	13,25	109,5
Котлета	100 г	20	18	10,71	284,28
Рис с овощами	200	5,54	3,54	47,23	243,08
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>29,27</b>	<b>25,51</b>	<b>117,15</b>	<b>821,9</b>

## 8-й день

### Завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,21	7,95	44,88	280,24
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Кура отварная	100	16,2	12	0,3	174
Макароны отварные с маслом	200	7,4	6,6	39,4	246
Кисель	200	0	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113
<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>58,82</b>	<b>61,96</b>	<b>230,21</b>	<b>1264,54</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическа я ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп овощной со сметаной	250	2	4	6,33	74
Кура отварная	100	16,2	12	0,3	174
Макароны отварные с маслом	200	7,4	6,6	39,4	246
Кисель	200	0	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>58,44</b>	<b>61,66</b>	<b>211,73</b>	<b>1133</b>



## 9-й день

### завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша пшённая молочная	250г	10,34	9,37	45,32	306,83
Какао со сгущённым молоком	200	3,2	3,6	19,2	122
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Тефтели мясные	100	12,1	9,7	9,8	175
Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140
Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>1070</b>	<b>40.22</b>	<b>32,55</b>	<b>148.1</b>	<b>1046.23</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Суп с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	12,2	97,75
Тефтели мясные	100	12,1	9,7	9,8	175
Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140
Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>27,5</b>	<b>23,35</b>	<b>87,6</b>	<b>670,75</b>

## 10-й день

### завтрак 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	250	21,54	32,69	5,38	400
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88
Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,1	123,6

### обед 1-4

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,44	1,04	31,84	158,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>990</b>	<b>47,48</b>	<b>45,43</b>	<b>119,82</b>	<b>1077</b>

### обед 5-11

Наименование блюда	Вес порции	Калорийность 100г продукта; в том числе			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Борщ с мясом и сметаной	250	1,9	4,43	6,95	75
Плов из отварной птицы	230	14,15	9,43	28,52	256,45
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,8	1,3	39,8	198
<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>23,45</b>	<b>15,26</b>	<b>95,37</b>	<b>613,45</b>