

Согласовано:
Начальник ДОЛ
«Солнечные зайчики»
при МБОУ-СОШ №1 г. Аркадака
/Кирюшкина Е.В./

Утверждаю:
Директор МБОУ – СОШ №1
г. Аркадака
/Марченко Н. С./

10- ти дневное меню
ДОЛ «Солнечные зайчики» при МБОУ-СОШ №1 г. Аркадака.

День	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1 -ый день					
Завтрак:					
- каша молочная манная с маслом	200,0	27,74	20,22	113,47	207,38
- чай	200,0	-	-	14,33	57
- батон	100,0	7,8	1,2	49,1	225,9
Обед:					
- суп рисовый с мясом гов. I категории	200,0	8,57	2,2	22,36	152,93
- каша пшеничная	200,0	3,2	0,90	23,35	348,8
- подлива/рыба отварная	50,0+50,0	4,64	8,1	0,18	220,3
- нарезка овощная (огурцы)	50,0	0,10	-	0,1	131,74
- сок	200,0	0,09	-	27,15	264,4
- хлеб пшеничный	150,0	7,1	1,1	46,4	74,55
- яблоко	200,0	0,46	-	11,03	47,79
Итого за день	1600	66,18	34,52	343,07	1952,39
2-ой день					
Завтрак:					
- каша овсяная молочная с маслом	200,0	20,4	20,72	55,50	310,72
- какао	200,0	0,51	0,03	0,59	155
- батон	100,0	7	0,7	49,9	230,1
Обед:					
- суп гороховый с мясом птицы	200,0	8,94	1,52	21,8	211,4
- картофель отварной	150,0	1,2	-	14	191,1
- подлива / котлета	50,0+100,0	8	303,1	14,35	262,3
- компот	200,0	7,1	-	46,4	39,4
- салат овощной (капуста, морковь)	50,0	-	-	-	-
- хлеб пшеничный	150,0	-	-	-	74,55
- банан	200,0	0,46	-	11,0	47,79
Итого за день	1600	55,11	326,17	234,57	1611,36
3-ий день					
Завтрак:					
- каша молочная гречневая с маслом	200,0	22,44	4,29	68,8	471
- чай	200,0	5,5	2,15	24,9	115,4
- батон	100,0	7,1	1,1	46,14	74,55
- груша	200,0	34,59	7,54	140,1	80
Обед:					
- щи с мясом говядины I категории	200,0	0,46	-	11,03	47,79
- каша пшеничная с маслом	200,0	0,14	13	19,91	117
- рыба морская тушённая (минтай)	150,0	11,6	0,3	-	261,6
- нарезка овощная (помидоры)	50,0	11,4	4,2	-	330
- нарезка овощная (помидоры)	50,0	0,10	-	0,1	131,74
- компот из сухофруктов	200,0	13,5	-	250	125
- хлеб пшеничный	150,0	7,1	1,1	46,4	74,55
- апельсин	200,0	0,56	-	15,6	51,12
Итого за день	1550	114,49	33,68	622,98	1879,75
4-ый день					
Завтрак:					
- каша манная молочная с маслом	200,0	27,74	20,22	113,47	207,38
- сок	200,0	-	-	20	150
- батон	100,0	7	0,7	49,9	230,4

- печенье					
Обед:	100,0				
- суп перловый с мясом птицы	40,0	6,5	0,8	35,6	221,6
- каша гороховая					
- подлива/птица запеченная	200,0	8,02		22,18	193,8
- компот из сухофруктов	200,0	1,2	1,41	14	191,1
- хлеб пшеничный	50,0+50,0	11,6	-	-	330
- яблоко	200,0	13,6	0,3	250	150
	150,0	7,1	-	46,4	74,55
		34,59	1,1	140,1	80,0
Итого за день	1680	110,95	23,73	656,15	1738,97
5-ый день					
Завтрак:					
- каша рисовая молочная с маслом	200,0	27,74	20,22	113,47	207,38
- какао	200,0	5,05	-	46,4	115,4
- батон	100,0	7,1	7	142,53	74,55
- конфета шоколадная	50,0				
Обед:					
- борщ с мясом говядины I категории	200,0	9,14	1,3	19,91	180,3
- каша пшенная	200,0	9,3	1	69,7	170,37
- гуляш с мясом птицы	50,0	6,8	1,5	-	191
- салат овощной (капуста, морковь)	50,0	0,10	-	0,1	131,74
- чай	200,0	0,09	-	27,5	264,4
- хлеб пшеничный	150,0	7,1	1,1	46,4	74,55
- банан		0,46		11,03	47,79
Итого за день	1650	72,88	32,12	477,31	1457,48

6-ой день					
Завтрак:					
- оладьи с повидлом	100,0+20,0	17,9	7,44	86,82	415,4
- сок	200,0	0,09	-	27,5	264,4
- апельсин	200,0	1,5	0,1	21	89
Обед:					
- суп рисовый с мясом птицы.	200,0	8,94	1,52	21,8	211,4
- рыба тушеная	100,0	8,66	2,2	22,48	180,3
- макароны отварные	200,0	7,95	0,05	30,38	170,15
- нарезка овощная (огурец)	50,0	0,10	-	0,1	131,74
- хлеб пшеничный	150,0	7,1	1,1	46,4	74,55
- компот из сухофруктов		-	-	14,33	39,4
Итого за день	1420	58,04	12,49	297,16	1641,86
7-ой день					
Завтрак:					
- каша молочная пшённая с маслом	200,0	10,1	18,65	40,29	308,2
- чай	200,0	-	-	14,33	39,4
- батон	100,0	7,6	1,2	49,1	225,9
Обед:					
- суп вермишелевый с мясом птицы	200,0	11,9	1,76	103,72	207,28
- каша гречневая	200,0	2,62	0,36	28,44	130,4
- подлива/ птица отварная	50,0+50,0	4,64	8,1	0,18	250,3
- салат овощной (капуста, морковь)	50,0				
- компот	200,0	0,09	-	27,5	264,4
- хлеб пшеничный	150,0	7,1	1,1	46,4	74,55
- груша	200,0	0,46	-	11,03	47,79
Итого за день	1650	44,97	50,87	357,77	1788,81

8-ой день					
Завтрак:					
- каша рисовая с маслом	200,0	10,1	18.85	40,29	308,2
- сок	200,0	0,09	-	27,5	264,4
- батон с сыром	100,0 + 20,0	7,6	1.2	49,1	230,9
Обед:					
- щи с мясом говядины I категории	200,0	8.99	1.53	21.62	138.83
- макароны отварные	100,0	5.76	1.04	5.20	135,9
- рыба морская тушеная	50,0	0,10	-	0,1	137,74
- нарезка овощная (помидор)	200,0	-	-	-	-
- чай	150,0	-	-	20	150
- хлеб пшеничный	40,0	7.1	1.1	46,4	74,55
- печенье	40,0	5,8	0,68	45,0	780
- конф. шоколадные	200,0	5,4	-	140,1	2,2
- яблоко		34,59			
Итого за день	1500	85,53	24,4	395,31	1592,72
9-ый день					
Завтрак:					
- каша пшеничная молочная с маслом	200,0	2,4	0,59	15,7	261,6
- батон	150,0	7,1	1,1	46,4	210
- компот из сухофруктов	200,0	5,05	2.15	24.9	115,4
Обед:					
- суп из гречневой крупы с мясом птицы	200,0	9,14	13	19.91	150,4
- овощное рагу (с курицей)	150,0	9.33	0.84	71,23	225,3
- нарезка овощная (огурец)	50,0	4,64	8.1	0.18	270,7
- сок	200,0	0.10	-	0.1	131,1
- хлеб пшеничный	150,0	-	-	20	150
-банан	200,0	7,1	1,1	11,03	47,79
Итого за день	1500	45.32	26.99	255.85	1636,84
10-ый день					
Завтрак:					
- каша пшеничная молочная с маслом	200,0	17,9	7,44	86,82	415,4
- чай	200,0	0,51	0,3	0,59	155
- апельсин	200,0	1,5	0,1	21	89
Обед:					
- борщ с мясом говядины I категории	200,0	8.6	2,2	22.48	331,2
- плов с мясом птицы	200,0	6.84	2.52	22.26	261,6
- салат овощной (капуста, морковь)	50,0	0,1	-	0,1	131,74
- хлеб пшеничный	150,0	7.1	0,88	46,4	74,55
- сок	200,0	13,5	1,1	250	150
Итого за день	1400	42,94	34,44	494,56	1536,29

Диетсестра МБОУ-СОШ №1 _____ /Пустакова Ю. Н./

Документы на организацию питания ДОЛ
«Солнечные зайчики» при

МБОУ – СОШ №1 г. Аркадака Саратовской
области
2024 год