

## Десятидневное меню на ЛДП «Радуга» 2025г

# МОБУ « Тамар-Уткульская СОШ»

## 1день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	блюд				
Каша молочная манная	200гр	6,24	6,10	19,70	158,64
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
порциями					
Чай сладкий с сахаром	200	-	-	11,28	86,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
Огурцы в нарезке	50	0,7	2,55	4,45	44
Суп картофельный с	250	2,45	4,89	13,91	109,38
макаронными изделиями					
Гречневая каша,биточки в	180/60	4,5	6,75	22,35	171,0
cyoce					
Компот из сухофруктов	200	0,6	_	31,4	124,0
Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
Яблоко порциями	100	0,3		8,6	40,0
	Каша молочная манная Масло сливочное порциями Чай сладкий с сахаром Хлеб пшеничный Огурцы в нарезке Суп картофельный с макаронными изделиями Гречневая каша,биточки в суосе Компот из сухофруктов	Каша молочная манная       200гр         Масло сливочное порциями       10         Чай сладкий с сахаром       200         Хлеб пшеничный       30         Огурцы в нарезке       50         Суп картофельный с макаронными изделиями       250         Гречневая каша,биточки в суосе       180/60         Компот из сухофруктов       200	Каша молочная манная200гр6,24Масло сливочное порциями100,01Чай сладкий с сахаром200-Хлеб пшеничный302,3Огурцы в нарезке500,7Суп картофельный с макаронными изделиями2502,45Гречневая каша,биточки в суосе180/604,5Компот из сухофруктов2000,6	Каша молочная манная200гр6,246,10Масло сливочное порциями100,018,3Чай сладкий с сахаром Хлеб пшеничный200Хлеб пшеничный302,30,8Огурцы в нарезке Суп картофельный с макаронными изделиями500,72,55Суп картофельный с макаронными изделиями2502,454,89Гречневая каша,биточки в суосе180/604,56,75Компот из сухофруктов2000,6-	Каша молочная манная200гр6,246,1019,70Масло сливочное порциями100,018,30,06Чай сладкий с сахаром20011,28Хлеб пшеничный302,30,816,0Огурцы в нарезке500,72,554,45Суп картофельный с макаронными изделиями2502,454,8913,91Гречневая каша,биточки в суосе180/604,56,7522,35Компот из сухофруктов2000,6-31,4Хлеб пшеничный404,80,3616,8

#### 2 день

завтрак	Каша молочная пшенная	250	6,04	7,27	34,39	227,16
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
обед		* s .				
	Салат из свежей капусты с огурцами	60	1,06	10,10	3,72	110,14
	Суп картофельный из бобовых	250	6,2	5,6	22,3	167,0
	Овощное рагу с курицей	150	3,68	8,16	17,12	155,2
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108,0
	Хлеб пшенич	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0

### 3 день

завтрак	Каша молочная ячневая	50	3,8	3,1	28,2	157,0
	Булочка	90	4,0	4,0	12,3	107,6
	Напиток какао	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	йодированный					

обед	II	60	0,67	6,09	1,81	64,65
	Нарезка из огурцов				10,81	111,11
	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,9	6,66		
	Плов с курицей	200	11,4	9,75	27,15	247,5
	Компот из	200	0,6	-	31,4	124,0
	сухофруктов(курага)					
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	йодированный					
полдник	Йогурт в инд. упак	100	1,01	3,06	1,1	22.5
			ень			
завтрак	Каша молочн из крупы	250	6,33	8,90	25,49	207,38
	«Геркулес»					
	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
-	C	60	1.06	10.10	2 72	110 14
обед	Салат капуста с морковью	60	1,06	10,10	3,72	110,14
	Рассольник	250	8,4	7,6	20,4	187,0
	Рыба тушенная с соусом	50/50	15,9	7,65	8,4	168,0
	Макароны отварные	80	3,57	0,37	0,57	104,98
	Сок яблочный	200	1,4	-	24,4	108,0
	Хлеб пшенич	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Пряник	90	4,0	4,0	12,3	107,6
полдин	Прини		ень	1,0	12,5	107,0
завтрак	Булочка дорожная	50	3,8	3,1	28,2	157,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Ряженка	200	0,3	-	15,2	60,0
обед	Суп картофельный рисовый	250	2,5	3,0	18,3	113,0
	Картофельное пюре с курицей	150	3,15	7,95	22,05	122,50
	Сок натуральный	200	1,4	-	24,4	108,0
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	***************************************		.,0			
полдник	Яблоко порциями	100	0,3	=	8,6	40,0
			ень			
завтрак	Каша молочная ячневая	250	6,29	7,0	37,22	244,48
	Чай сладкий	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Сыр порциями	15	4,6	5,9		71,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
		50	0.2	10.5	4.1	40.7
обед	Салат из помидор	50	0,3	3,7	4,1	49,5
	Суп лапша по-домашнему	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,8	229,0
	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
попавия	Пряник	70	4,0	4,0	12,3	107,6
полдник	льяник	10	14,0	14,0	14,5	107,0

		7 ден	НЬ			
завтрак	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Бутерброд с масло и сыром	10/15/50	4,49	11,36	37,52	144,24
обед	Салат из капусты с	60	0,7	2,55	4,45	44
	помидорами					
	Щи со свеж капусты	250				
	Рисовая каша с	180/60	4,5	6,75	22,35	171,0
	фрикадельками в соусе					
	Компот из	200	0,6	-	31,4	124,0
	сухофруктов(чернослив)					
	Хлеб пшенич	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		100	0.0	0.2	0.1	10.0
полдник	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
		0				
00000000	Каша молочная Дружба	<b>8ден</b>	<u>5,5</u>	5,89	33,8	205,70
завтрак	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	3,69	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
обед	Овощи в	60	1,06	10,10	3,72	110,14
обед	нарезке(помидоры)	00	1,00	10,10	3,72	110,14
	Суп картофельный из	200	2,3	2,8	16,87	114
	крупы ячневой	200	2,3	2,6	10,07	117
	Жаркое по домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
	Сок яблочный	200	1,4	-	24,4	108,0
	Хлеб пшенич	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Йогурт	100	1,01	3,06	1,1	22.5
	1101/11	9 деі		12,00	1 - 7 -	
завтрак	Каша молочная манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
	Чай сладкий	200	-	-	11,28	86,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
обед	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,45	44
	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75
	Ленинградский		1.0	10.5		
	Вермишель отварная	220	19,1	9,3	36,6	307,2
	Котлета рыбная	200	1.25		20.02	11610
	Кисель ягодный	200	1,36	- 0.26	29,02	116,19
	Хлеб пшенич	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Мандарин	80	0,7	0,3	9,2	26,4
		10де	НЬ			
завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,01	8,09	28,39	213
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	Борщ со свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Перловая каша с мясом птицы	200	9,09	4,57	23,35	170
	Vолнот на опрофицитор	200	0.6		21.4	124.0

200

Компот из сухофруктов

0,6

31,4

124,0

	Хлеб пшенич	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0

составила повар:

2

Уркунбаева Г.Н