



Десятидневное меню на ЛДП «Радуга» 2025г

МОБУ «Тамар-Уткульская СОШ»

1 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
завтрак	Каша молочная манная	200гр	6,24	6,10	19,70	158,64
	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
	Чай сладкий с сахаром	200	-	-	11,28	86,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
обед						
	Огурцы в нарезке	50	0,7	2,55	4,45	44
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	Гречневая каша, биточки в соусе	180/60	4,5	6,75	22,35	171,0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Яблоко порциями	100	0,3	-	8,6	40,0

2 день

завтрак	Каша молочная пшеничная	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						
	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 йодированный	40	4,8	0,36	16,8	86,4

обед						
	Нарезка из огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65
	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Плов с курицей	200	11,4	9,75	27,15	247,5
	Компот из сухофруктов(курага)	200	0,6	-	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Йогурт в инд. упак	100	1,01	3,06	1,1	22,5

4 день

завтрак	Каша молочн из крупы «Геркулес»	250	6,33	8,90	25,49	207,38
	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
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

5 день

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
полдник	Яблоко порциями	100	0,3	-	8,6	40,0

6 день

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
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
полдник	Пряник	70	4,0	4,0	12,3	107,6

7 день						
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 помидорами	60	0,7	2,55	4,45	44
	Щи со свеж капусты	250				
	Рисовая каша с фрикадельками в соусе	180/60	4,5	6,75	22,35	171,0
	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	0,6	-	31,4	124,0
	Хлеб пшенич	40	4,8	0,36	16,8	86,4
полдник	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0

8 день						
завтрак	Каша молочная Дружба	200	5,5	5,89	33,8	205,70
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	-	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
обед	Овощи в нарезке(помидоры)	60	1,06	10,10	3,72	110,14
	Суп картофельный из крупы ячневой	200	2,3	2,8	16,87	114
	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

9 день						
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 Ленинградский	250	2	5,11	16,93	121,75
	Вермишель отварная Котлета рыбная	220	19,1	9,3	36,6	307,2
	Кисель ягодный	200	1,36	-	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

10 день						
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
	Компот из сухофруктов	200	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:



Уркунбаева Г.Н