

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ЛДП «ЗОЛОТЫЕ ПЕСКИ»

_____/Проскурина Л.В./

_____/ 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Умётская агроинженерная школа»
_____/ Пархутик А.С./
_____/ 2025 г



**Примерное десятидневное меню-раскладка
ЛДП «ЗОЛОТЫЕ ПЕСКИ» на базе Нижне-Песковского филиала
МБОУ «Умётская агроинженерная школа»**



Название блюда и продуктов	Вид блюда	КОЛИЧЕСТВО		Химический СОСТАВ			КАЛОРИИ
		БРУТТО	НЕТТО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
ДЕНЬ 1-й							
Завтрак							
Каша геркулесовая	200						
Геркулес		25	25	2,75	1,50	15,27	87,75
Молоко		100	100	2,80	3,50	4,50	62
Сахар							
Масло сливочное							
Кисель	200						4,65
Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
Всего в завтрак				11,69	20,42	71,98	527,65
Обед							
Салат свекольный	100						
Свекла		100	80	0,96		9,24	42
Сахар		3	3			2,86	11,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Щи из свежей капусты на костном бульоне	250						
Капуста		50	40	0,60		2,08	10,80
Картофель		40	28	0,48		5,60	24,80
Морковь		12	9,5	0,10		0,68	3,24
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Томат		2	2	,06		0,26	1,26
Масло сливочное		2	2	0,01		0,01	14,68
Жаркое по-домашнему	200\300						
Мясо (говядина)		110	77	13,63	2,70		81,62
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05

Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	1,01	14,68
Картофель		150	105	1,80		21	93
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Сок	200	200	200	1		28	18
Яблоко	150	150	150	0,36		18,2	62,1
Конфета	10	10	10	1,01	0,01	9,21	34,8
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Всего в обед				23,89	15,73	91,96	620,06
ВСЕГО В ДЕНЬ							1244,61
2-й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша гречневая	250						
Гречка		40	40	4,20	9,92	25,44	130
Молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
Сахар		10	10			9,55	30
Какао	200	3	3				
Какао		15	15				
Сахар		90	90	2,52	315	4,05	55,80
Молоко							
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Печенье	53	35	35	3,43	3,46	23,84	140
Всего в завтрак				18,39	29,47	92,39	639,89
Обед							
Салат овощной	100						
Капуста свежая		45	36	0,54		1,86	9,90
Морковь		12	12	0,13		0,85	4,05
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Сахар		1	1			0,95	3,90
Суп рисовый на костном бульоне	250						

Картофель		50	35	0,60		7	31
Морковь		12	9,6	0,11		0,68	3,24
Рис		5	5	0,31	0,04	3,55	16,30
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Котлеты мясные с картофельным пюре	80\100-30						
Мясо (говядина)		110	77	13,63	2,77		81,62
Хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Картофель		300	200	3,60		42	186
Молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		2,90	54,72
Сахар		16	16			15,29	62,40
Хлеб ржаной	40	40	40	2,	0,4	17	81,6
Печенье сахарное	20	20	20	1,48	2	15,24	81,20
Всего в обед				29,86	15,18	122,34	479,65
ВСЕГО В ДЕНЬ							1218,74
3-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша рисовая	250						
Рис		40	40	2,52	0,36	28,44	130,4
Молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
Чай с сахаром	200						
Чай							
Сахар		15	15	0,1		15	57
Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40

Всего в завтрак				9,59	17,62	18,66	532,74
Обед							
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	100						
Огурцы		50	46,5	0,35		1,4	6,95
Помидоры		50	46,5	0,35		1,4	6,95
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп фасолевый мясом	250						
Мясо (говядина)		30	25	13,63	2,70		81,62
Фасоль		15	15	2,88	0,30	7,55	45,55
Картофель		60	42	0,72		8,40	37,20
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
КОТЛЕТА с макаронами	85\100-30						
КОТЛЕТА		110	77	13,63	2,77		81,62
Макароны		150	105	1,80		21	93
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Сок	150	150		0,75		17,55	70,5
Апельсин	150	150	150	0,36		18,2	62,1
Всего в обед				29,71	19,28	103,84	726,66
ВСЕГО В ДЕНЬ							1329,9
4-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша гречневая	250						
Гречка		40	40	4,20	9,92	25,44	130
Молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,02	44,04
Сахар		10	10			9,55	39
Какао	200	3	3				
Какао		15	15				

Сахар		90	90	2,52	315	4,05	55,80
Молоко							
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\10-16						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,40
Сыр		18	16,5	3,76	4,25	0,36	56,34
Всего в завтрак				20,53	38,43	82,56	694,24
Обед							
Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100						
Огурцы		100	93	0,7		2,8	13,9
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп пшённый на костном бульоне	250						
Пшено		5	5	0,38	0,06	3,53	16,50
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		70	49	0,84		9,80	43,10
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Солянка	220						
Мясо (говядина)		110	77	13,63	2,77		84,62
Капуста свежая		230	184	2,76		9,43	50,60
Картофель		20	14	0,24		2,80	12,4
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,7
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Лук		10	8	0,22		0,76	4,10
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Масло растительное		8	8		7,52		69,84
Кисель	200						
Банан	150	150	112,5	1,05		9,45	42,74
Конфета	10	10	10	0,01	0,01	9,21	34,8

Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Всего в обед				23,4	16,05	87,03	603,05
ВСЕГО В ДЕНЬ							1374,83
5-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Вермишель молочная	250						
Вермишель		40	40	3,72	0,32	28,36	134,40
Молоко		160	160	4,48	5,55	7,15	96,20
Сахар		10	10			9,55	30
Масло сливочное		6	6	0,02	4	0,03	44,04
Чай	200						
Чай		3	3				
Сахар		15	15			14,34	58,50
Хлеб с маслом	60						
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,4
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,30	114,50
Всего в завтрак				15,779	23,02	86,96	637,75
Обед							
Салат из свежей капусты	100						
Капуста свежая		100	80	11		4,3	22,40
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Борщ с мясом	250						
Мясо (говядина)		30	25	13,63	2,70		81,62
Свекла		40	32	0,38		3,08	14
Капуста		20	16	0,24		0,83	4,32
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		30	21	0,36		4,20	18,60
Лук		7	5,5	0,16		0,54	2,
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89

Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,58
Рыба с рисом	80\40						
Рыба (филе минтая)		100	100	14,90	0,4		65
Масло растительное		6	6		5,64		52,38
Мука пшеничная		8	8	0,78	0,10	5,46	26,48
	140						
Рис		150	105	1,8		21	93
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
Компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		6,2	54,72
Сахар		16	16			15,29	62,4
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Яблоки	150	150	150	0,36		18,18	75,6
Всего в обед				35,07	16,45	92,1	663,91
ВСЕГО В ДЕНЬ							1377,26
6-Й ДЕНЬ							
Завтрак	200						
Каша манная		20	20	2,378	0,17	17,53	83,25
Крупа манная		100	100	2,8	3,5	4,5	62
Молоко		10	10			9,55	39
Сахар		5	5	0,02	3,9	0,02	36,7
Масло сливочное							
Чай с сахаром	200						
Сахар		15	15			14,34	58,50
Хлеб с маслом и сыром	50\10\9						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Сыр		10	9	2,09	2,36	0,20	31,30
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,4
Всего в завтрак				11,87	18,78	69,35	498,65
Обед							

Салат из свежих помидор	100						
Помидоры свежие		100	85	0,3		2,9	12,7
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Рассольник на костном бульоне	250						
Картофель		50	35	0,6		7	31
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Огурцы соленые		20	16	0,14		0,26	1,6
Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	3,46	16,25
Лук		5	4	0,11	1,56	0,01	14,68
Масло растительное							
Беф- строганов с картофельным пюре	45\40\150						
Мясо (Говядина)		110	77	13,63	2,77		81,62
Лук		10	8	0,22		0,76	4,10
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло растительное		2	2	0,06		0,26	1,26
Картофель		150	105	1,80		21	93
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	1,01	14,68
Молоко		30	30	0,84	1,01	1,35	18,60
Сок	200						
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Всего в обед							603,45
ВСЕГО В ДЕНЬ				35,89	34,86	174,52	1172
7-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша пшеничная	250						
Пшено		40	40	4	0,88	26,16	132
Молоко		120	120	3,36	4,20	5,4	74,4
Сахар		10	10			9,55	39
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
Чай	200						
Чай		3	3				
Сахар		15	15			14,34	58,5

Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,8	0,04	73,4
Всего в завтрак				13,49	21,29	82,77	622,94
Обед							
Салат из свежих овощей	100						
Огурцы		50	46,5	0,35		1,4	6,95
Помидоры		50	42,5	0,15		1,45	6,83
Лук		3	2		1,88		17,46
Масло растительное							
Суп картофельный на костном бульоне	250						
Картофель		80	56	0,96		11,20	49,6
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Гуляш с овощным рагу	45\40\150						
Мясо (говядина)		110	77	13,63	2,77		81,62
Лук		10	8	0,22		0,76	4,1
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло сливочное		2	2	0,01	1,561,4	6,340,01	14,68
Мука пшеничная		2	2	0,20	0,02		
Капуста свежая		120	96	1,44		4,92	26,40
Морковь		40	32	0,36		2,28	10,8
Картофель		70	49	0,81		9,8	43,4
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло растительное		7	7		6,58		61,11
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Апельсины	150	150	112	1,05		9,4	42,7
Печенье	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140
Всего в обед							591,92
ВСЕГО В ДЕНЬ				45,92	40,22	198,32	1397,56
8-Й ДЕНЬ							

Завтрак							
Винегрет	100						
Картофель		45	31,5	0,54		6,3	27,9
Свекла		32,5	22,75	0,26		2,5	11,35
Морковь		15	12	0,13		0,85	8,75
Капуста квашенная		15	12	0,1		0,48	2,40
Огурцы соленые		10	8	0,6		0,11	0,7
Лук		2,5	2	0,55		0,19	1,25
Масло растительное		4	4		3,76		34,9
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,5
Кисель	200						
Всего в завтрак				19,89	21,29	46,65	521,87
Обед							
Салат овощной	100						
Капуста свежая		45	36	0,54		1,86	9,90
Морковь		12	12	0,13		0,85	4,05
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Сахар		1	1			0,95	3,90
Щи из свежей капусты на костном бульоне	250						
Капуста		50	40	0,60		2,08	10,80
Картофель		40	28	0,48		5,60	24,80
Морковь		12	9,5	0,10		0,68	3,24
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Томат		2	2	0,06		0,26	1,26
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Жаркое по-домашнему	200\300						
Мясо (говядина)		110	77	13,63	2,70		81,62
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Картофель		150	105	1,80		21	93
Масло сливочное		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Хлеб ржаной	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25

Сок	150						
Яблоко	10	10	10	0,01	0,01	9,21	62,1
Конфета				22,26	15,33	102,37	34,8
Всего в обед							620,06
ВСЕГО В ДЕНЬ							1238,83
9-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша геркулесовая	200						
Геркулес		25	25	2,75	1,50	15,27	87,75
Молоко		100	100	2,80	3,50	4,50	62
Сахар							
Масло сливочное							
Чай	200						
Чай		3	3				
Сахар		15	15			14,34	58,50
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\10\16						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
Сыр		18	16,5	3,76	4,26	0,36	56,34
Всего в завтрак							409,78
Обед				12,65	19,61	42,99	
Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100						
Огурцы		100	93	0,7		2,8	13,9
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Суп перловый на костном бульоне	250						
Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	3,53	16,50
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		70	49	0,84		9,80	43,10
Лук		5	4	0,11		0,38	2,05
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Плов с мясом	220						

Мясо (говядина)		110	77	13,63	2,77		84,62
Рис		40	40	2,52	0,36	28,44	130,4
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,7
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Лук		10	8	0,22		0,76	4,10
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
Масло растительное		8	8		7,52		69,84
Кисель	200						
Кисель		1515	0,06		1,1	4,65	
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Апельсины	150	150	112,5	1,05		9,45	42,74
ВСЕГО В ДЕНЬ							1055,87
10-Й ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша рисовая	250						
Рис		40	40	2,52	0,36	28,44	130,4
Молоко		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
Сахар		10	10			9,55	30
Масло сливочное		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
Чай с сахаром	200						
Чай							
Сахар		15	15	0,1		15	57
Хлеб с маслом	60						
Хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Колбаса		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
Всего в завтрак				9,59	17,62	81,66	532,74
Обед							
Салат из свежей капусты	100						
Капуста свежая		100	80	1,4		4,3	22,40
Морковь		10	8	0,09		0,57	2,70
Масло растительное		2	2		1,88		17,46
Борщ с мясом	250						
Мясо (Говядина)		30	25	13,63	2,77		81,62

Свекла		40	32	0,38		3,08	14
Капуста		20	16	0,24		0,83	4,32
Морковь		12	9,5	0,11		0,68	3,24
Картофель		30	21	0,36		4,20	18,60
Лук		7	5,5	0,16		0,54	2,87
Томат		3	3	0,09		0,39	1,89
Масло растительное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,58
Рыба с картофельным пюре	80\40						
Рыба (филе минтая)		110	100	14,90	0,4		65
Масло растительное		6	6		5,64		52,38
Мука пшеничная		8	8	0,78	0,10	5,46	26,48
Картофельное пюре	140						
Картофель		150	105	11,8		21	93
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
Молоко		30	30	0,84	1,05	1,35	18,6
Компот	200						
Сухие фрукты		20	20	0,32		6,2	54,72
Сахар		16	16			15,29	62,4
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6
Яблоко	150	15	150	0,36		18,18	75,6
Всего в обед							546,79
ВСЕГО В ДЕНЬ							1155,13