



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1:

Н.Р. Еськова

59 от 29.09.2024

Примерное 10-дневное меню

с 7 до 11 лет

(обед)

МБОУ СОШ №1

г. Абдулино

2024г.

№ рецептуры1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,22	3,96	113,76
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	775	28,99	18,02	94,64	656,86
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	29,4	25,5	87,1	695,2
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: огрец)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	750	33,5	12,9	94,5	630
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,2	17,1	3,6	208,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	820	35	29,2	117,7	853,2
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2	200	4,7	2,2	15,4	108
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	805	33,1	18,7	100,2	709,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью1	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	845	32,1	18,4	111,7	740,7
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2	200	4,7	2,2	15,4	108
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	795	29,2	14,9	99,8	659,1
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	815	32,6	19,2	114,4	760,6
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	33	31,5	79,7	733,7
Средние показатели за Обед		7860	312,29	215,42	993,14	7156,76
Средние показатели за период		786	31,229	21,542	99,314	715,676