



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
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>28,99</b>	<b>18,02</b>	<b>94,64</b>	<b>656,86</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,4</b>	<b>25,5</b>	<b>87,1</b>	<b>695,2</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,5</b>	<b>12,9</b>	<b>94,5</b>	<b>630</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>35</b>	<b>29,2</b>	<b>117,7</b>	<b>853,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>33,1</b>	<b>18,7</b>	<b>100,2</b>	<b>709,4</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>25,4</b>	<b>27,1</b>	<b>93,4</b>	<b>718</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,1</b>	<b>18,4</b>	<b>111,7</b>	<b>740,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29,2</b>	<b>14,9</b>	<b>99,8</b>	<b>659,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32,6</b>	<b>19,2</b>	<b>114,4</b>	<b>760,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33</b>	<b>31,5</b>	<b>79,7</b>	<b>733,7</b>
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