



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1:

Н.Р. Еськова

12.12.2023г.

Примерное 10-дневное меню

с 11 до 18 лет

(завтрак)

МБОУ СОШ №1

г. Абдулино

2024г.

рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,2	8,2	35,3	240,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		575	31,6	23,3	79,98	657,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1т СБР	Запеканка из творога	200	39,6	14,2	28,9	401,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Молоко сгущеное	25	11	0,5	58	67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		570	59,5	18,8	129	709,5
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47	311
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
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 Завтрак		600	29	24,9	84,6	683
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-16 СБР	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9
54-23 СБР2	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		580	20,2	18,2	64,4	501,9
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-11г	Картофельное пюре	150	4,1	7	26,4	185,8
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
Итого за Завтрак		585	25,7	11,6	74,6	506
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,3	48	435
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		580	25,4	25,1	90,7	691,5

Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		600	22,9	18,7	79,2	575,6
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,2	17,1	3,6	208,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		620	27,2	30,9	98,8	761,8
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-1г	Макароны отварные	150	7	6,5	43	262
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		580	27	16,7	90,5	623
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-9М	Жаркое по домашнему	250	25,1	23,3	21,5	397,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		555	29,7	29,8	55,8	611,3
Средние показатели за Завтрак		5845	298,2	218	847,58	6320,7
Средние показатели за период		584,5	29,82	21,8	84,758	632,07
Примечание:						