



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1:

Н.Р. Еськова

*Лист № 90 от
27.12.2023г.*

Примерное 10-дневное меню

с 7 до 11 лет

(обеды)

МБОУ СОШ №1

г. Абдулино

2024г.

| № рецепта | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийнс |
|------------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | г | г | г | г | Ккал |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: пом | 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 овощам | 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 (кр | 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 овощ | 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 | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | | 800 | 29,6 | 25,6 | 99,1 | 744,2 |
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: огкр | 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 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной гов | 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 Обед | | 750 | 32,7 | 23,7 | 86,6 | 691,8 |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: пом | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 |
| 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 | 36,2 | 27,8 | 128,9 | 910,1 |
| 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 капуст | 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: огур | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со смет | 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 |
| 54-3хн | 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 | 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 макаронн | 200 | 4,7 | 2,2 | 15,4 | 108 |
| 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 |
| 54-32хн | 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 | 30,1 | 28,8 | 93,4 | 741,4 |
| | | | | | | |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: пом | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем | 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 (гэрбуша) | 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 капуст | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (кр | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-9М | Жаркое по домашнему | 200 | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| 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 | 33,8 | 31,6 | 88,9 | 773,8 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Средние показатели за Обед | 7860 | 314,59 | 238,92 | 1011,24 | 7446,86 |
| | Средние показатели за период | 786 | 31,459 | 23,892 | 101,124 | 744,686 |