



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №1:

Н.Р. Еськова

*№ 90 от
27.12.2023г.*

Примерное 10-дневное меню

с 7 до 11 лет

(завтрак)

МБОУ СОШ №1

И. Абдуллин

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	150	4,7	6,2	26,5	180,7
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		525	30,1	21,3	71,18	596,9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1т СБР	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
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		520	49,6	15,3	121,8	609,1
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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		550	25,9	20,8	70,5	574,4
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	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
Итого за Завтрак		585	24,7	9,9	68	459,6
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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		530	21,6	21,5	81,3	604,7

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						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
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	27,4	24,9	96,8	700,3
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3
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
54-3гн	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	24,9	13,1	77,3	526,5
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
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
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		505	24,7	25,2	51,5	531,8
Средние показатели за Завтрак		5595	272	188,9	781,98	5680,8
Средние показатели за период		559,5	27,2	18,89	78,198	568,08
Примечание:						