

Утверждаю:

Директор школы

Л.И. Зяблицева



2023 г.

Суловская СОШ филиал МКОУ «Островновская СОШ»

2023-2024 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

7-11 лет

| № Рецепту ры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность, ккал |
|--------------------|---|-----------------|------------------|--------|---------------------|--------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды. г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.95 | 6.73 | 43.0 | 276.53 |
| 591 | Гуляш | 100 | 23.80 | 19.52 | 5.74 | 203.00 |
| 42 | Хлеб пшеничный с сыром | 45/15 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.25 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12.85 | 2.61 | 14.36 | 91.0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0.45 | 0.45 | 24.90 | 25.30 |
| | ИТОГО: | | | | | 758.08 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Йогурт | 115 | 3.45 | 3.68 | 4.72 | 65.78 |
| 42 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 4.1 | 54.8 | 0.7 | 162.25 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем. с мясными фрикадельками | 250 | 25.81 | 17.11 | 135.35 | 172.5 |
| 868 | Компот из сухофруктов +витамин С | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 86.89 |
| | ИТОГО: | | | | | 581.62 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Яблоко | 200 | 1.6 | 11.0 | 8.6 | 134.2 |
| 469 | Запеканка творожная | 200 | 35.2 | 8.4 | 28.4 | 336.0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 25.30 |
| | ИТОГО: | | | | | 523.50 |

4 ДЕНЬ

| | | | | | | |
|-----|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| | Помидор свежий в нарезке | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11.3 |
| 694 | Картофель отварной | 180 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 170.82 |
| 245 | Рыба тушёная в томатном соусе с овощами | 100 | 18.03 | 10.21 | 8.49 | 195.0 |
| 943 | Чай с лимоном | 200 | 9.62 | 2.28 | 15.42 | 114.66 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 17.93 | 25.3 |
| | ИТОГО: | | | | | 517.08 |
| | | | | | | |

5 ДЕНЬ

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| | Огурец свежий в нарезке | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11.3 |
| 688 | Макароны изделия отварные | 180 | 6.62 | 5.42 | 31.73 | 202.14 |
| 608 | Котлета | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.70 | 218.75 |
| 833 | Соус | 30 | 0.35 | 1.27 | .42 | 22.57 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов +витамин С | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 17.93 | 25.3 |
| | ИТОГО: | | | | | 574.26 |
| | | | | | | |

6 ДЕНЬ

| | | | | | | |
|-----|------------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| 42 | Хлеб пшеничный с сыром | 45/15 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.25 |
| 265 | Плов с курицей | 200 | 17.8 | 18.48 | 33.46 | 380.0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 17.93 | 25.30 |
| | ИТОГО: | | | | | 635.4 |
| | | | | | | |

| 7 ДЕНЬ | | | | | | |
|---------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| | Яблоко | 100 | 1.6 | | 14.0 | 80.10 |
| 42 | Бутерброд (сыр, масло) | 40/15/10 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.25 |
| 187 | Суп из овощей с курицей | 250 | 5.44 | 8.58 | 14.3 | 108.5 |
| 868 | Компот из сухофруктов +витамин С | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4.1 | 0.7 | 0.65 | 25.3 |
| | ИТОГО: | | | | | 470.35 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 80 | 5,05 | 9.63 | 33.52 | 177.7 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 4.1 | 4.8 | 0.7 | 62.4 |
| 135 | Каша молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,7 | 158,64 |
| 95.9 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4.1 | 0.7 | 0.65 | 25.30 |
| | ИТОГО: | | | | | 569.21 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | |
| 42 | Хлеб пшеничный с сыром | 45/15 | 6.45 | 7.27 | 17.77 | 162.25 |
| | Свекла отварная | 60 | 0.67 | 2.25 | 6.37 | 39.85 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 250 | 43.02 | 11.67 | 34.3 | 265.0 |
| 943 | Чай с лимоном | 200 | 9.62 | 2.28 | 15.42 | 114.66 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4.1 | 0.7 | 0.65 | 25.3 |
| | ИТОГО: | | | | | 601.06 |
| 10 день | | | | | | |
| | Помидор свежий в нарезке | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11.3 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.62 | 5.42 | 31.73 | 202.14 |
| 608 | Биточки | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 |
| 833 | Соус | 30 | 0.35 | 1.27 | 2.42 | 22.57 |
| 943 | Чай с шиповником | 200 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 79.0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 0.65 | 25.3 |
| | ИТОГО: | | | | | 578.73 |