

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

МОУ "Приводинская СОШ"
2024/2025 учебный год

10-дневное меню
Возраст 7- 11 лет

Сборник "773 блюда, СТН, Могильный М.П., Тутельян В.А., г. Москва "

Возрастная категория: ученики 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные	150	5,98	3,87	36,62	205,02	203
	Кура отварная	100	21,84	22,10	1,43	292,68	
	Свежий помидор	60	0,26	0,08	1,81	8,60	
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			32,28	26,85	86,06	690,3	
День 2							
ЗАВТРАК	Рис	150	4,34	4,24	35,58	198,18	171
	Шницель рыбный натуральный	120	18,01	8,18	13,24	200,76	235
	Соус "Томатный"	50	0,75	3,68	4,09	56,05	333
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62	100,84	358
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,38	15,32	92,91	664,18	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	24,99	14,84	23,16	324,64	223
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	Н
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	375
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
	Сыр (порциями)	60	6,00	8,40	0,00	109,2	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			37,49	24,14	71,22	644,46	

День 4										
ЗАВТРАК	Пюре из картофеля	150	4,95	4,38	35,43	201,57				203
	Котлеты домашние	100	18,08	14,82	9,24	244,36				271
	Горошек зелёный	60	13,80	0,72	31,98	181,62				Н
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134				389
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50				Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	39,83	20,72	122,85	811,55				
День 5										
ЗАВТРАК	Макаронны отварные	150	5,98	3,87	36,62	205,02				203
	Гуляш из куриного филе	120	13,74	20,05	16,64	308,44				260
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	17,42	66,2				349
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50				Н
	Кукуруза сладкая	60	0,72	0,06	3,60	16,92				пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,26	24,38	88,28	646,58				
День 6										
ЗАВТРАК	Макаронны отварные	150	7,18	4,64	43,94	246,02				203
	Котлеты куриные	100	15,20	18,48	22,22	324,94				294
	Икра из кабачков	60	0,61	2,91	3,23	41,56				Н
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134				389
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50				Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,99	26,83	115,59	796,52				
День 7										
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,36	24,80	2,26	333,72				171
	Поджарка мясная	100	21,13	20,67	1,88	278,10				251
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62	100,84				358
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50				Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	49,89	45,99	43,76	762,66				
День 8										
ЗАВТРАК	Макаронны отварные	150	7,18	4,64	43,94	246,02				203
	Шницель рыбный натуральный	120	18,01	8,18	13,24	200,76				235
	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50				Н
	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,3				52
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66				375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	29,24	16,87	91,26	613,74				
День 9										
ЗАВТРАК	Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50				Н
	Плов из куриного филе	190	24,38	31,98	56,89	622,34				291

Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	Н
Компот из ягод	200	0,02	0,02	22,40	85,26	347
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	27,68	32,46	94,31	765,4	
День 10						
ЗАВТРАК						
Пюре из картофеля	150	4,95	4,38	35,43	201,57	
Котлеты домашние	100	18,08	14,82	9,24	244,36	271
Хлеб йодированный	50	2,80	0,40	14,00	50	Н
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,4	Н
Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	22,99	22,42	84,48	611,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5440	309,89	249,24	878,74	6875,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	550	40,50	25,60	85,50	650	