



Утверждаю:
Директор школы

Л.И. Зяблицева

августа 2024 г.

Сусловская СОШ филиал МКОУ «Островновская СОШ»

2024-2025 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний

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
3	Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	162.25
395	Кофейный напиток с молоком	200	12.85	2.61	14.36	91.0
1	Хлеб пшеничный	30	0.45	0.45	24.90	25.30
	ИТОГО:					758.08
2 ДЕНЬ						
386	Йогурт	200	3.45	3.68	4.72	65.78
2	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
1	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.9	86.89
	ИТОГО:					581.62
3 ДЕНЬ						
368	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
1	Хлеб пшеничный	30	0.45	0.45	24.9	25.30
	ИТОГО:					523.50
4 ДЕНЬ						
5	Помидор свежий в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	11.3
392	Картофель отварной	180	2.86	4.32	23.01	170.82
486	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	100	18.03	10.21	8.49	195.0
377	Чай с лимоном	200	9.62	2.28	15.42	114.66
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	17.93	25.3
	ИТОГО:					517.08
5 ДЕНЬ						
30	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
348	Соус	30	0.35	1.27	2.42	22.57

868	Компот из смеси сухофруктов +витамин С	200	0.04	0	24.76	94.2
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	17.93	25.3
	ИТОГО:					574.26
6 ДЕНЬ						
3	Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	162.25
492	Плов с курицей	200	17.8	18.48	33.46	380.0
943	Чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	17.93	25.30
	ИТОГО:					635.4
7 ДЕНЬ						
368	Яблоко	100	1.6		14.0	80.10
4	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
1	Хлеб пшеничный	30	4.1	0.7	0.65	25.3
	ИТОГО:					470.35
8 ДЕНЬ						
274	Булочка домашняя	80	5,05	9.63	33.52	177.7
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4.1	4.8	0.7	62.4
175	Каша молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200	6,24	6,10	19,7	158,64
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
1	Хлеб пшеничный	30	4.1	0.7	0.65	25.30
	ИТОГО:					569.21
9 ДЕНЬ						
3	Хлеб пшеничный с сыром	45/15	6.45	7.27	17.77	162.25
6	Свекла отварная	60	0.67	2.25	6.37	39.85
436	Жаркое по-домашнему	250	43.02	11.67	34.3	265.0
377	Чай с лимоном	200	9.62	2.28	15.42	114.66
1	Хлеб пшеничный	30	4.1	0.7	0.65	25.3
	ИТОГО:					601.06
10 ДЕНЬ						

5	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
348	Соус	30	0.35	1.27	2.42	22.57
398	Чай с шиповником	200	0.61	0.25	18.67	79.0
1	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	0.65	25.3
	ИТОГО:					578.73