

Школа

МБОУ "Закладинская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Галигузова И.М. сош

дата

30.08.2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304	50
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,1	12,27	59,16	1001749	3,61
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			итого	495	29,26	21,75	78,98	635,91		56,67	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	15,63
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	1001759	3,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			фрукты	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	338	48
			кисломол	Масло сливочное порционно	10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
			кисломол	Сыр порциями	16	1,84	1,98	0	41,33	283	15,74
			итого		656	13,14	16,36	96,12	595,98		98,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из филе птицы с соусом	90	12,48	5,57	12,73	174	54-4м	40
			гор. Блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	56	3,6
			гор.напиток	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2108	4,43
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			кисломол	Йогурт	200	3,62	5,79	24	162	386	60
			итого		685	26,58	16,47	78,06	756,53		111,09
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	255	65,3
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	1,24	4,09	0,85	128,32	1001718	4,3
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	225591	5,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			овощи	Помидоры свежие в нарезке	50	0,55	0,1	1,9	21,5	71	35
			итого		545	21,84	12,81	54,57	530,43		113,16
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	307	55
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	1,5	2,96	21,63	193,48	295	3
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	28,22	116	1001744	6
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			итого		495	17,62	20,76	81,81	659,98		67,06
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Мясо по-купечески	250	13,08	36,8	31,85	517	54-8р	30
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,1	12,27	59,16	1001749	3,61

		хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
		итого		495	16,96	37,3	66,22	681,66		36,67
2	2	Завтрак	Каша молочная рисовая	250	8,1	9,36	58,9	352,5	Таб4	17
			Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	1001759	3,3
			Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	94	105,5	пром	3,06
			Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	1001730	40
			Масло сливочное порционно	10	0,07	7,24	0,08	64,8	284	12,37
			Сыр порциями	16	1,84	1,98	0	41,33	283	15,74
		итого		706	13,49	19,73	182,1	684,23		91,47
2	3	Завтрак	Ежики мясные	110	9,54	18,63	14,09	218,27	328	30
			Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21Г	4,4
			Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2108	4,43
			Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			Огурец свежий в нарезке	50	0,36	0,045	1,45	5,5	294	26
		итого		555	28,2	20,475	85,84	593,77		67,89
2	4	Завтрак	Суп с рыбными консервами	300	10,33	10,08	17,2	200,7	87	26,3
			Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	288	15
			Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
			Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	338	48
		итого		730	17,92	12,9	107,09	591,7		92,36
2	5	Завтрак	Запеканка картофельная с мясом	250	18,72	20,54	28,74	372,49	626	55
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	28,22	116	1001744	6
			Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,06
		итого		495	22,71	20,94	79,06	593,99		64,06
		Среднее значение за период:								
				585,7	20,503	19638	89,023	620,668		79,853