

Утверждаю  
 Директор МОБУ «Угольная СОШ»  
 Есипчугова О.Н.  
 Приказ № 186 от 28.08.2024г.



## Десятидневное меню для обучающихся от 7 до 11 лет МОБУ "Угольная СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность ккал
		г.	г.	г.	г.	
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3	3.1	42.9
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>20</b>	<b>17.2</b>	<b>93.4</b>	<b>610.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>680</b>	<b>20</b>	<b>17.2</b>	<b>93.4</b>	<b>610.1</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.	38.6	348.2
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20.2</b>	<b>21.7</b>	<b>95.6</b>	<b>659.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20.2</b>	<b>21.7</b>	<b>95.6</b>	<b>659.8</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>17.3</b>	<b>24.1</b>	<b>67.1</b>	<b>553.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>17.3</b>	<b>24.1</b>	<b>67.1</b>	<b>553.8</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>780</b>	<b>21.2</b>	<b>15.6</b>	<b>99.2</b>	<b>622.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>780</b>	<b>21.2</b>	<b>15.6</b>	<b>99.2</b>	<b>622.2</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						



	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	40	4.9	4	2.9	67.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21.2</b>	<b>18.7</b>	<b>104.2</b>	<b>670</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>21.2</b>	<b>18.7</b>	<b>104.2</b>	<b>670</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>17</b>	<b>23.5</b>	<b>76</b>	<b>583.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>675</b>	<b>17</b>	<b>23.5</b>	<b>76</b>	<b>583.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>38</b>	<b>20.9</b>	<b>79.1</b>	<b>655.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>38</b>	<b>20.9</b>	<b>79.1</b>	<b>655.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>12.4</b>	<b>97.8</b>	<b>614.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>12.4</b>	<b>97.8</b>	<b>614.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9



	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>20.2</b>	<b>28.5</b>	<b>79.2</b>	<b>653.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>20.2</b>	<b>28.5</b>	<b>79.2</b>	<b>653.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-28	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-34х	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>38.4</b>	<b>24</b>	<b>67.1</b>	<b>638.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>38.4</b>	<b>24</b>	<b>67.1</b>	<b>638.6</b>