

Утвержден
приказом по МОУ «СОШ №3 с.п.Исламей
им.Маршенина Н.П.»
№ 11 от « 11 » 09 2024г



**Примерное 10-дневное меню
Возрастная категория 7- 11 лет
2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Биточки мясные говяжьи с макаронным гарниром	240	19	16	42	403	268/688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
Итого		540	23,07	20,21	84,25	640,57	
День 2	Куриные окорочка в сметанном соусе с пшеничным гарниром	280	91	17	41,39	520	308/679
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,64	-
Итого		540	97,59	21,81	103,76	837,04	
День 3	Тефтели из говядины с соусом и картофельным пюре	280	15	29	31	404	286/694
	Тушёная капуста	60	1,88	1,93	5,90	46,31	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		580	20,02	32,02	73	619,51	
День 4	Рыба запеченная с рисовым гарниром	240	23	8	30	272	234/679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты	180	0,8	5,5	4,3	67,1	338
Итого		660	26,94	14,59	70,4	508,3	
День 5	Котлета из куриного филе с гречкой рассыпчатой	240	17	19	44	458	354/679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,17	0,1	5,67	28,33	16
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		540	24,76	23,89	104,16	738,73	
Неделя 2							

День 6	Плов из говядины	230	22,23	12,00	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		530	26,3	16,21	83,77	501,57	.
День 7	Шницель куриный с гречкой рассыпчатой	240	19	22	44	453	354/ 679
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
Итого		500	46,83	51,95	152,03	1137,4	
День 8	Биточки мясные говяжьи с макаронным гарниром	240	19	16	42	403	268/ 688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты	180	1,50	0,50	21,00	94,50	394
Итого		660	23,64	17,59	99,1	666,7	
День 9	Рыба запеченная с картофельным пюре	240	19	18	17	264	234/ 694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		540	23,07	22,34	59,82	500,78	
День 10	Куриное филе с соусом сметанным и с пшеничным гарниром	280	52	48	93	525	311/ 679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,17	0,1	5,67	28,33	16
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		580	59,76	52,79	145,06	805,73	