

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Новожедринская средняя
общеобразовательная школа»

Н.М.Козлов

Приказ от 30.08.2024г. № 203/2



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 7 - 11 лет
МБОУ «Новожедринская средняя
общеобразовательная школа»
на 2024-2025 учебный год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
		г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодирован	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		500	29.9	23.7	78.4	646.7
Итого за день		500	29.9	23.7	78.4	646.7

Вторник, 1 неделя**Завтрак**

54-7з	Салат из белокочанной ка	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-21г	Горошица	150	14.5	6.1	33.8	204.8
54-25м	Курица тушеная с морковь	90	12.7	5.2	4	113.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодирова	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	33.5	13.1	80.2	572.8
	Итого за день	560	33.5	13.1	80.2	572.8

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-2г	Макароны отварные с ово	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодирова	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	25.9	22.4	77.5	614.9
	Итого за день	500	25.9	22.4	77.5	614.9

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчат	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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 пшеничный йодирова	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	31	13.3	88.5	598.6
	Итого за день	560	31	13.3	88.5	598.6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-28г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с о	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодирова	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	25.5	22.4	78.1	615.6
	Итого за день	560	25.5	22.4	78.1	615.6

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчат	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодирован	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	29.4	22.4	86.7	666.8
	Итого за день	500	29.4	22.4	86.7	666.8

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-7з	Салат из белокочанной ка	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м	Курица тушеная с морковь	90	12.7	5.2	4	113.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодирова	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	33.5	13.1	80.2	572.8
	Итого за день	560	33.5	13.1	80.2	572.8

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной ка	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11м	Плов из отварной говядин	200	15.3	14.7	38.6	348.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб пшеничный йодирова	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	520	21.9	21.4	94.2	656.9
	Итого за день	520	21.9	21.4	94.2	656.9

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодирован	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	29.9	23.7	78.4	646.7
	Итого за день	500	29.9	23.7	78.4	646.7

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодирован	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	30.1	12.3	68.7	506.3
	Итого за день	500	30.1	12.3	68.7	506.3