

Утверждаю  
Директор школы МОБУ «Сухореченская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Кубеткин А.В.



Примерное 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет  
МОБУ «Сухореченская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год  
Осенне-зимний период

Примерное 10-дневное меню 7-11 лет  
Осенне-зимний период

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,9	265,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25</b>	<b>21,9</b>	<b>67,2</b>	<b>565</b>
	<b>2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2бм-2020	Плов из курицы	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,6</b>	<b>13,6</b>	<b>83,7</b>	<b>567,4</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25-м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,6	5,6	3,9	118,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
Пром	Йогурт питьевой	200	6,4	4,9	10,9	116,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,6</b>	<b>16</b>	<b>57,1</b>	<b>507</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8

54-3м-2020	Гречневая каша с мясными консервами	200	17,8	9,7	49,6	357,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,6
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,8</b>	<b>16,2</b>	<b>115,8</b>	<b>716,8</b>
	<b>5день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>31,6</b>	<b>16,4</b>	<b>52,2</b>	<b>483,5</b>
	<b>бдень</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-3р-2020	Котлета рыбная	90	12,6	2,5	7,7	104,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
Пром	Йогурт питьевой	200	6,4	4,9	10,9	116,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>27,5</b>	<b>13,5</b>	<b>66,9</b>	<b>502,7</b>
	<b>7день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	12,3	11,0	7,5	177,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,8</b>	<b>16,2</b>	<b>68</b>	<b>493,2</b>
	<b>8день</b>					
	<b>Завтрак</b>					



54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,8	3,5	208,9
54-1хн-2020	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 ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>22,7</b>	<b>20,6</b>	<b>64,4</b>	<b>533,7</b>
	<b>9день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17	19,8	5	266,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>33</b>	<b>31,1</b>	<b>80,9</b>	<b>741,5</b>
	<b>10день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,0	74,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>28,2</b>	<b>20,2</b>	<b>52,1</b>	<b>504,5</b>
<b>Средние показатели за завтраки</b>		<b>535</b>	<b>26,7</b>	<b>18,7</b>	<b>71,1</b>	<b>561,5</b>