

Утверждено

И.о.директора школы



Н.В.Ткач

Примерное десятидневное меню для 5-9 классов (многодетные)
на 2024-2025 учебного года

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 день						
Обед						
1	Суп вермишелевый с мясом кур	200/25	175	14.5	7.9	42.1
2	Каша гречневая	150	178	4.94	6.86	29.66
3	Тефтели	80	200	15.9	11.2	7.7
4	Чай с сахаром	200/15	56,8	0,2	0	14
5	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
6	Соус красный основной	30	31	0,69	1,95	3,09
7	Вафля	100	298	8.0	5.2	54.3
8	Фрукты	100	36,0	0,9	0,2	8,1
	ИТОГО:		1077,4			

2 день						
Обед						
1	Суп с крупой и мясом кур	200/25	300.6	14.5	7.9	42.1
2	Яйцо вареное	42	3,9	3,6	0,3	48,0
3	Фрукты	100	95	1,5	0,2	21,8
4	Печенье	100	131.5	2.0	1.4	27.9
5	Молоко витамин.	200	60	3.2	3.5	4,7
6	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		778,2			

3 день						
Обед						
1	Суп с крупой и мясом кур	200/25	300.6	14.5	7.9	42.1
2	Картофельное пюре	150	143	3,26	6,1	21,1

3	Котлета рыбная	100	149	17,83	0,93	0,45
4	Соус белый основной	30	31	0,69	1,95	3,09
5	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
6	Фрукты	100	95	1,5	0,2	21,8
7	Печенье	100	131,5	2,0	1,4	27,9
8	Чай с сахаром	200/15	56,8	0,2	0	14
	ИТОГО:		991,6			

4 день

	Обед					
1	Суп картофельный с мясом кур	200/25	95	3,2	3,9	11,8
2	Рис рассыпчатый	150	190	23	2	2,2
3	Котлета мясная	100	318	9,0	29,5	4,2
4	Соус красный основной	30	31	0,69	1,95	3,09
5	Компот	200	126	2,0	0	31
6	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
7	Печенье	100	131,5	2,0	1,4	27,9
8	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
	ИТОГО:		1013,5			

5 день

	Обед					
1	Суп вермишелевый с мясом кур	200/25	175	14,5	7,9	42,1
2	Капуста тушеная с мясом кур	200/25	272	16,52	20,34	13,2
3	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
4	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
5	Фрукты	100	95	1,5	0,2	21,8
	ИТОГО:		780			

6 день

	Обед					
1	Суп с крупой и мясом кур	200/25	300,6	14,5	7,9	42,1
2	Омлет	200	300	14,5	7,9	42,1
3	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
4	Печенье	100	131,5	2,0	1,4	27,9
5	Фрукты	100	95	1,5	0,2	21,8
6	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		990,1			

7 день

	Обед					
1	Суп молочный рисовый	200	17	4,32	4,97	13,71
2	Яйцо вареное	42	3,9	3,6	0,3	48,0
3	Чай с сахаром	200/15	56,8	0,2	0	14
4	Фрукты	100	95	1,5	0,2	21,8

5	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
6	Вафля	100	298	8.0	5.2	54.3
7	Молоко витамин.	200	60	3.2	3.5	4,7
	ИТОГО:		823.9			

8 день						
Обед						
1	Суп картофельный с мясом кур	200/25	95	3,2	3,9	11,8
2	Макароны	100	136	3.08	5.24	23.41
3	Рагу из мяса кур	100	172.1	6.81	12.36	17.1
4	Салат со свеклой	100	86	1.26	9.38	9.22
5	Кисель	200	123	0,3	0,2	29,2
6	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
7	Вафля	100	298	8.0	5.2	54.3
8	Фрукты	100	36,0	0,9	0,2	8,1
	ИТОГО;		1014,7			

9 день						
Обед						
1	Суп вермишелевый с мясом кур	200/25	175	14.5	7.9	42.1
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	178	8.55	6.9	42.6
3	Котлета рыбная	100	149	17,83	0,93	0,45
4	Соус белый основной	30	31	0,69	1,95	3,09
5	Вафля	100	298	8.0	5.2	54.3
6	Чай с сахаром	200/15	56,8	0,2	0	14
7	Йогурт	100	120	2,4	5,0	16,0
8	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		1054,2			

10 день						
Обед						
1.	Суп с крупой и мясом кур	200/25	300.6	14.5	7.9	42.1
2	Оладьи с повидлом	150/20	458	12	3.0	75.6
3	Молоко витамин.	200	60	3.2	3.5	4,7
4	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
5	Печенье	100	131.5	2.0	1.4	27.9
6	Яйцо вареное	42	3,9	3,6	0,3	48,0
7	Фрукты	100	36,0	0,9	0,2	8,1
	ИТОГО:		1031,1			