

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 30 "

Согласовано:

Директор МКОУ СШ №6 г. Приволжска

Зайцева И.И.

" 30 " августа 2024 г.

Десятидневное меню - обед  
с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                    | Ж | У |                                |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7                              |

1-й день

|      |  |            |              |              |              |               |
|------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 129  | Суп с рисом из мяса (говядина, курица) | 250        | 7,57         | 11,46        | 19,71        | 213,00        |
| 423  | Тефтели из мяса (курица, говядина)     | 60/50      | 8,81         | 12,39        | 9,82         | 186,00        |
| 463  | Каша гречневая рассыпчатая             | 150        | 4,220        | 3,940        | 19,070       | 127,500       |
| 627  | Чай с сахаром                          | 200        | 0,04         | 0,00         | 15,05        | 61,00         |
| 5045 | Хлеб ржаной                            | 50         | 3,36         | 0,66         | 29,64        | 94,00         |
|      | <b>Итого:</b>                          | <b>760</b> | <b>24,00</b> | <b>28,45</b> | <b>93,29</b> | <b>681,50</b> |

2-й день

|      |  |            |              |              |               |               |
|------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 44   | Салат из белокочанной капусты с м/р          | 60         | 1,16         | 3,66         | 3,37          | 43            |
| 129  | Рассольник со сметаной из мяса (говяд, кур.) | 250/10     | 7,57         | 11,46        | 19,71         | 213,00        |
|      | Яйцо вареное                                 | 40         | 0,950        | 4,450        | 3,850         | 48,000        |
| 279  | Макаронные изделия отварные с м/сл           | 150/5      | 6,66         | 9,03         | 42,38         | 181,67        |
|      | Сок фруктовый                                | 200        | 1,40         | 0,40         | 22,10         | 98,00         |
| 5045 | Хлеб ржаной                                  | 50         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 94,00         |
|      | <b>Итого:</b>                                | <b>765</b> | <b>21,10</b> | <b>29,66</b> | <b>121,05</b> | <b>677,67</b> |

3-й день

|      |  |               |              |              |               |               |
|------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 131  | Суп картофельный с мясом (курица,говядина) | 250           | 8,23         | 15,84        | 20,11         | 256,00        |
| 401  | Гуляш из мяса (говядина, курица)           | 50/50         | 18,10        | 22,55        | 4,48          | 293,30        |
| 465  | Рис отварной                               | 150           | 2,44         | 3,94         | 25,65         | 194,25        |
| 588  | Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)    | 200           | 0,35         | 0,06         | 22,79         | 93,00         |
| 5045 | Хлеб ржаной                                | 50            | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 94,00         |
|      | <b>Итого:</b>                              | <b>750,00</b> | <b>32,48</b> | <b>43,05</b> | <b>102,67</b> | <b>930,55</b> |

4-й день

|          |  |               |              |              |              |               |
|----------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| стр563сб |  |               |              |              |              |               |
| 1996     | Овощи (помидора,огурец)                  | 60-70         | 0,660        | 0,120        | 2,280        | 41,000        |
| 138      | Суп гороховый из мяса (говядина, курица) | 250           | 5,97         | 8,99         | 24,23        | 280,00        |
| 448      | Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)    | 180           | 16,98        | 15,12        | 21,17        | 201,60        |
| 627      | Чай с сахаром                            | 200           | 0,04         | 0,00         | 15,05        | 61,00         |
| 5045     | Хлеб ржаной                              | 50            | 3,36         | 0,66         | 29,64        | 94,00         |
|          | <b>Итого:</b>                            | <b>740,00</b> | <b>27,01</b> | <b>24,89</b> | <b>92,37</b> | <b>677,60</b> |

5-й день

|      |                                    |            |              |              |               |               |
|------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 110  | Борщ со сметаной (говядина,курица) | 250        | 9,70         | 23,90        | 15,50         | 315,00        |
| 310  | Рыба запеченая                     | 90         | 29,01        | 11,16        |               | 293,30        |
| 279  | Макаронные изделия отварные с м/с  | 150/5      | 6,66         | 9,03         | 42,38         | 181,67        |
| 591  | Кисель из концентрата              | 200        | 0,20         | 0,04         | 25,40         | 52,00         |
| 5045 | Хлеб ржаной                        | 50         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 94,00         |
|      | <b>Итого:</b>                      | <b>750</b> | <b>48,93</b> | <b>44,79</b> | <b>112,92</b> | <b>935,97</b> |

| 1 | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (кал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-------------------------------|
|   |                                |              | Б                    | Ж | У |                               |
| 1 | 2                              | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7                             |

6-й день

|      |  |            |              |              |               |               |
|------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 131  | Суп картофельный с рыбными консервами (рыба) | 250        | 8,23         | 15,84        | 20,11         | 256,00        |
| 416  | Котлета из мяса (курица, говядина)           | 90         | 11,14        | 12,15        | 3,71          | 268,20        |
| 279  | Макаронные изделия отварные с м/с            | 150/5      | 6,66         | 9,03         | 42,38         | 181,67        |
| 627  | Чай с сахаром                                | 200        | 0,04         | 0,00         | 15,05         | 61,00         |
| 5045 | Хлеб ржаной                                  | 50         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 94,00         |
|      | <b>Итого:</b>                                | <b>760</b> | <b>29,43</b> | <b>37,68</b> | <b>110,89</b> | <b>860,87</b> |

7-й день

|      |  |            |              |              |               |               |
|------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 401  | Суп гороховый из мяса (говядина, курица) | 250        | 5,970        | 8,990        | 24,230        | 280,000       |
| 465  | Гуляш из мяса (говядина, курица)         | 50/50      | 18,10        | 22,55        | 4,48          | 293,30        |
| 591  | Рис отварной                             | 150        | 2,440        | 3,940        | 25,650        | 194,250       |
| 588  | Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)  | 200        | 0,35         | 0,06         | 22,79         | 93,00         |
| 5045 | Хлеб ржаной                              | 50         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 94,00         |
|      | <b>Итого:</b>                            | <b>760</b> | <b>30,22</b> | <b>36,20</b> | <b>106,79</b> | <b>954,55</b> |

8-й день

|         |                                       |            |              |              |               |               |
|---------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 148     | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250        | 9,700        | 23,900       | 15,500        | 315,000       |
| т25с513 | Сельдь соленая                        | 30-40      | 5,22         | 7,13         | 0,00          | 75,20         |
| 472     | Картофельное пюре с м /сл             | 150/5      | 6,525        | 10,875       | 33,000        | 134,170       |
| 591     | Кисель из концентрата                 | 200        | 0,200        | 0,040        | 25,400        | 52,000        |
| 5045    | Хлеб ржаной                           | 60         | 4,03         | 0,79         | 35,57         | 112,80        |
|         | <b>Итого:</b>                         | <b>705</b> | <b>25,68</b> | <b>42,73</b> | <b>109,47</b> | <b>689,17</b> |

9-й день

|      |                                      |            |              |              |               |               |
|------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 263  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250        | 5,776        | 11,040       | 30,150        | 244,000       |
| 423  | Тефтели из мяса (курица, говядина)   | 60/50      | 8,81         | 12,39        | 9,82          | 186,00        |
| 463  | Каша гречневая рассыпчатая           | 150        | 4,22         | 3,94         | 19,07         | 127,50        |
| 627  | Чай с сахаром                        | 200        | 0,04         | 0,00         | 15,05         | 61,00         |
| 5045 | Хлеб ржаной                          | 50         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 94,00         |
|      | <b>Итого:</b>                        | <b>760</b> | <b>22,20</b> | <b>28,02</b> | <b>103,73</b> | <b>712,50</b> |

10-й день

|      |   |            |               |               |              |                |
|------|---|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 29   | Салат из свеклы с м/р                         | 60         | 1,080         | 4,320         | 5,880        | 54,000         |
| 120  | Щи из св.капусты со сметаной (говядина, кур.) | 250/10     | 4,138         | 6,138         | 22,487       | 299,000        |
| 448  | Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)         | 180        | 16,980        | 15,120        | 21,170       | 201,600        |
| 627  | Чай с сахаром                                 | 200        | 0,040         | 0,000         | 15,050       | 61,000         |
| 5045 | Хлеб ржаной                                   | 50         | 3,36          | 0,66          | 29,64        | 94,00          |
|      | <b>Итого:</b>                                 | <b>740</b> | <b>25,598</b> | <b>26,238</b> | <b>94,23</b> | <b>709,600</b> |