

Утверждаю:

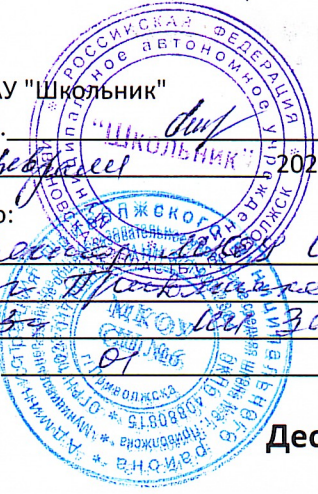
Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 14 " февраля 2025 г.

Согласованно:

Ирина Сергеевна
" 09 " февраля 2025 г.



Десятидневное меню - обед с 12 лет и старше

№ 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	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	775	24,00	28,45	93,29	681,50

2-й день

129	Рассольник со сметаной из мяса (говяд, кур.)	250/10	7,57	11,46	19,71	254,00
	Яйцо вареное	40	0,950	4,450	3,850	48,000
279	Макаронные изделия отварные	150	6,66	9,03	42,38	181,67
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
	Итого:	700	18,89	25,66	118,37	670,67

3-й день

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,70	23,90	15,50	315,00
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	40/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
627	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	755,00	33,64	51,05	90,32	957,55

4-й день

131	Суп картофельный с мясом (курица, говядина)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
310	Котлета рыбная	90	29,01	11,16	7,61	180,00
279	Макаронные изделия отварные	150	6,66	9,03	42,38	181,67
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
	Итого:	740,00	49,08	44,81	110,31	804,67

5-й день

110	Борщ со сметаной (говядина, курица)	250/10	9,70	23,90	15,50	315,00
	Пельмени детские из филе курицы с м/сл	152/10	7,00	7,00	23,00	216,00
627	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	94,00
5045	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	Итого:	702	22,00	31,76	95,49	744,50

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

6-й день

263	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,776	11,04	30,15	244
465	Блины со сгущ.молоком	170/20	14,80	9,60	109,70	485,00
627	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	705	9,85	11,83	74,84	884,00

7-й день

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,70	23,90	15,50	315,00
т25с513	Сельдь соленая	30-40	5,22	7,13	0,00	75,20
472	Картофельное пюре	150	6,53	10,88	33,00	134,17
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	60	4,03	0,79	35,57	112,80
	Итого:	700	25,83	42,75	106,86	730,17

8-й день

401	Суп гороховый из мяса (говядина, курица)	250	5,970	8,990	24,230	280,000
	Курица запеченая	95	21,46	21,14	0,12	276,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
627	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	35,05	34,73	88,11	838,5

9-й день

29	Салат из свеки с м/р	60	1,080	5,320	5,880	54,000
120	Щи из св.капусты со сметаной (говядина, кур.)	250/10	4,14	6,14	22,49	314,00
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,980	15,120	21,170	201,600
627	Чай с сахаром	200/15	0,040	0,000	15,050	61,000
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	765	24,52	21,92	88,35	724,60

10-й день

44	Салат из белокочанной капусты	60	1,160	3,660	3,370	43,000
131	Суп картоф. с рыбными консервами (рыба)	250	8,225	15,838	20,113	256,000
	Пельмени детские из филе курицы с м/сл	152/10	7,000	7,000	23,000	216,000
627	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,360	0,660	29,64	94,000
	Итого:	737	19,79	27,16	91,17	670