

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гремячевский ЦО»

_____ Е.Б.Жукова

МКОУ «Гремячевский центр образования»

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

для детей от 7 до 11 лет

Школа МКОУ "Гремячевский центр образования"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Е.Б.Жукова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30 8 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7.4	8	28	212	212	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149	63	
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82	
			<i>итого</i>			520	17.5	19.9	61.4	493	
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	100	0.91	10.17	7.15	123.8	11	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	4.7	5.6	5.7	92.2	104	
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	13	1.6	10	234.9	307	
			гарнир	Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184	256	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	507	
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110	
			сладкое								
			<i>итого</i>			810	28.66	23.72	89.6	813.7	
Всего за день:					1330	46.16	43.62	151	1306.7		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11.55	35.5	343.4	279	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82	
			<i>итого</i>			500	27.35	12.72	67.9	500	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	146	

			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	240	26.4	26.4	16	407.3	365
			гарнир							
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	503
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		760	37.1	31.06	84.84	795.7	
			Всего за день:		1260	64.45	43.78	152.74	1295.7	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	82
			<i>итого</i>		510	10.48	16.68	66.91	475.01	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.8	3.7	3.7	73	31
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" ма м/б	200	6.1	7.48	10.6	131	100
			2 блюдо	Сердце в соусе	90	22.61	12.52	3.46	217	403
			гарнир	Картофельное пюре	150	4.05	6	8.7	161	377
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.1	84	495
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		760	38.46	31	73.86	803.2	
			Всего за день:		1270	48.94	47.68	140.77	1278.21	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	268
			закуска	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	49.2	82
			<i>итого</i>		530	18.6	23.34	36.32	471.2	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	148

			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	110	119
			2 блюдо	Биточек из курицы	90	18	16.2	10	256	372
			гарнир	Рис отварной	150	3.7	5.43	38.85	219.3	385
			напиток	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93	510
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		760	36.16	31.25	110.63	829.9	
			Всего за день:		1290	54.76	54.59	146.95	1301.1	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10.05	8.6	26.5	336	259
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
			<i>итого</i>		500	12.9	9.97	61	496.6	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0.5	6.06	1.5	81	17
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6.23	8	11	120	95
			2 блюдо	Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	366
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.8	37	253	202
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0.6	0	9.7	40	494
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		770	36.38	35.16	86.8	805.2	
			Всего за день:		1270	49.28	45.13	147.8	1301.8	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24.1	207	229
			кисломол.	Сыр	15	3.5	4.4		53.7	75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	82
			<i>итого</i>		525	13.95	14.07	63.4	474.3	

			<i>итого</i>		530	20.3	25.78	55.78	470.4	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0.6	5	2.1	44	18
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	200	5.44	5.2	8	100.6	114
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	100	19.5	9.4	7.6	193	356/408
			гарнир	Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256
			напиток	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93	510
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		770	35.89	26.05	96.75	752.3	
Всего за день:					1300	56.19	51.83	152.53	1222.7	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256
			гор.блюдо	Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	366
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	49.2	82
						<i>итого</i>		570	26.95	20.23
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148
			1 блюдо	Уха с крупой	200	6	2	8	73	121
			2 блюдо	Биточек из курицы	90	18	16.2	10	256	372
			гарнир	Рис отварной	150	3.7	5.43	38.85	219.3	385
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.1	84	495
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110
			сладкое							
			<i>итого</i>		760	33	24.99	105.39	805.1	
Всего за день:					1330	59.95	45.22	167.22	1353.2	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111
			фрукты	Банан	100	1.8	0.6	22.8	96	82

			<i>итого</i>		520	9.63	14.47	80.23	496.21		
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	148	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9	5.11	11.7	130	113	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	250	11.61	7.48	13.63	315	296	
			гарнир								
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	503	
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	110	
			сладкое								
			<i>итого</i>		770	26.97	14.01	83.91	718.6		
			Всего за день:				36.6	28.48	164.14	1214.81	
			Среднее значение за период:			1292.778	51.74	43.872	154.37	1284.1	