

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гремячевский ЦО»

_____ Е.Б.Жукова

МКОУ «Гремячевский центр образования»

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

для детей старше 11 лет

Школа МКОУ "Гремячевский центр образования"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Е.Б.Жукова

Возрастная категория

старше 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 | 200 | 8 | 9 | 31 | 235 | 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> | | 540 | 18.1 | 20.9 | 64.4 | 516 | |
| 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 | 250 | 5.9 | 7 | 7.1 | 115.2 | 104 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рыбные | 100 | 13 | 1.6 | 10 | 234.9 | 307 |
| | | | гарнир | Макароны отварные | 180 | 6.66 | 5.94 | 35.46 | 220.8 | 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> | | 890 | 30.97 | 26.11 | 96.91 | 873.5 | |
| Всего за день: | | | | | 1430 | 49.07 | 47.01 | 161.31 | 1389.5 | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога с джемом | 180 | 26 | 12.3 | 37.6 | 363.8 | 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> | | 510 | 29.35 | 13.47 | 70 | 520.4 | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Овощи натуральные(огурец свежий) | 100 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 59.3 | 148 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с клецками | 250 | 5.75 | 4.13 | 18 | 117 | 146 |
| | | | 2 блюдо | Капуста тушеная с мясом | 280 | 31.68 | 31.68 | 19.2 | 488 | 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> | | 890 | 43.73 | 37.21 | 95.4 | 923.5 | |
| | | | Всего за день: | | 1400 | 73.08 | 50.68 | 165.4 | 1443.9 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая вязкая | 200 | 5.72 | 6.3 | 35.6 | 230 | 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> | | 530 | 11 | 17.28 | 70.11 | 496.58 | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1.2 | 5.6 | 5.6 | 110 | 31 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник "Ленинградский" ма м/б | 250 | 7.63 | 11.22 | 13.25 | 163.8 | 100 |
| | | | 2 блюдо | Сердце в соусе | 110 | 28.26 | 15.6 | 4.32 | 271 | 403 |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 180 | 4.86 | 7.2 | 10.44 | 193.2 | 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> | | 900 | 46.85 | 40.92 | 81.01 | 959.2 | |
| | | | Всего за день: | | 1430 | 57.85 | 58.2 | 151.12 | 1455.78 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 180 | 15.6 | 24 | 3.84 | 295 | 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> | | 560 | 21.2 | 27.34 | 36.96 | 520.2 | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Овощи натуральные(помидор свежий) | 100 | 1 | 0.18 | 3.42 | 21.6 | 148 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбой | 250 | 11.25 | 10 | 12.5 | 137.5 | 119 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---------|--------------|---|------|--------------|-------|--------|---------|---------|
| | | | <i>итого</i> | | 560 | 22.9 | 29.78 | 56.42 | 519.4 | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | 100 | 0.9 | 7.5 | 3.2 | 66 | 18 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | 250 | 6.8 | 6.5 | 10 | 125.75 | 114 |
| | | | 2 блюдо | Печень говяжья по-строгановски | 110 | 21.45 | 10.34 | 8.36 | 212.3 | 356/408 |
| | | | гарнир | Макароны отварные | 180 | 6.66 | 5.94 | 35.46 | 220.8 | 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> | | 900 | 40.61 | 31.78 | 106.52 | 855.05 | |
| Всего за день: | | | | | 1460 | 63.51 | 61.56 | 162.94 | 1374.45 | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные | 180 | 6.66 | 5.94 | 35.46 | 220.8 | 256 |
| | | | гор.блюдо | Птица отварная | 110 | 17.8 | 13.2 | 0.4 | 191.4 | 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> | | 610 | 29.66 | 22.42 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Овощи натуральные(огурец свежий) | 100 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 59.3 | 148 |
| | | | 1 блюдо | Уха с крупой | 250 | 11.25 | 10 | 12.5 | 137.5 | 121 |
| | | | 2 блюдо | Биточек из курицы | 100 | 20 | 17.82 | 12 | 281.6 | 372 |
| | | | гарнир | Рис отварной | 180 | 4.44 | 6.51 | 46.65 | 263.16 | 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> | | 890 | 41.19 | 35.73 | 120.45 | 962.76 | |
| Всего за день: | | | | | 1500 | 70.85 | 58.15 | 188.29 | 1564.56 | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая вязкая | 200 | 5.8 | 6.3 | 35.64 | 229.27 | 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> | | 540 | 10.23 | 15.07 | 83.47 | 517.05 | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Овощи натуральные(помидор свежий) | 100 | 1 | 0.18 | 3.42 | 21.6 | 148 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 11.25 | 6.39 | 14.63 | 162.5 | 113 |
| | | | 2 блюдо | Голубцы ленивые | 275 | 12.77 | 8.22 | 15 | 347 | 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> | | 885 | 30.72 | 16.09 | 89.35 | 790.3 | |
| | | | Всего за день: | | 1425 | 40.95 | 31.16 | 172.82 | 1307.35 | |
| | | | Среднее значение за период: | | 1442 | 59.33 | 52.17 | 167.55 | 1443.09 | |