

Примерное 10-дневное меню
на 2024-2025 учебный год
для учащихся 1-4 классов
МБОУ "Красовская средняя школа"

	Название блюд	выход, г	белки, г	жиры,г	углеводы,г	энергетическая ценность, ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	обед					
54-20з	Зеленый горошек	60	1,70	0,10	3,50	22,10
54-8с	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за день	818	47,7	13,6	110,1	752,7
	Неделя 1 Вторник					
	обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой(перловка)	200	5,10	5,80	10,80	115,60
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,60	9,20	7,00	157,40
54-3соус	Соус красный основной	50	1,60	1,20	4,50	35,30
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	12,60	50,60
пром.	Икра из кабачков	60	1,10	5,30	4,60	71,10
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за день	798,00	32,50	27,50	120,80	861,30
	Неделя 1 Среда					
	обед					
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20
54-11г	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,80	167,20
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	12,50	6,70	5,70	132,50
54-2хн	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за день	838	30,90	20,10	105,40	724,60
	Неделя1 Четверг					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10
54-27с	Суп с рыбными консервами(сайра)	200	5,90	6,80	12,50	134,60
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,70
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00

пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за день	808	33	18,5	118,8	773
	Неделя 1 Пятница					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90
54-12м	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60
пром.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за день	768	45,4	18,2	120,4	826,3
	Неделя 2 Понедельник					
	обед					
54-24з	Икра кабачковая	60	0,90	2,80	4,40	46,80
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,60	9,20	7,00	157,40
54-3соус	Соус красный основной	50	1,60	1,20	4,50	35,30
54-3гн	Сисель из концентрата	200	0,00	0,00	12,60	50,60
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за день	898	35,50	34,00	122,90	940,60
	Неделя 2 Вторник					
	обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,80	18,50	119,60
54-8г	Капуста тушенна	150	3,60	4,50	14,60	113,50
П/Ф	Тефтели"натуральные"	90	11,10	9,00	6,50	151,10
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за день	838	36,90	26,40	111,40	829,30
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
54-25м	Курица тушенная с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,70
54-2хн	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
	итого за обед	808	35,6	18,6	120,2	790,5
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	60	0,90	2,80	4,40	46,80
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90
54-6г	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	12,50	6,70	5,70	132,50
54-35 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,25	140,60
пром.	Хлеб пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	81,00
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,60	9,20	7,40	127,00
	Итого за день	788	32,9	30,2	106,05	876,3
	Неделя2 Пятница					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70
54-27с	Суп с рыбной консервой	200	5,90	6,80	12,50	134,60
54-11г	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,60	9,20	7,00	157,40
54-3соус	Соус красный основной	50	1,60	1,20	4,50	35,30
пром.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,20	0,60	19,00	93,90
	Итого за обед	858	31,8	26,5	117,1	833,5