

Утверждаю
директор МБОУ «Чеганлинская СОШ»

 МБОУ «Чеганлинская СОШ»



**Примерное 10-ти дневное меню
для МБОУ «Чеганлинская СОШ»
с 7 до 11 лет**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	525	30,1	21,3	71,18	596,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1г СБР 2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Молоко сгущеное	25	11	0,5	58	67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	520	45,1	11,8	115,7	535,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	13,7	13	12,3	221,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	550	26,5	21,8	83,7	638,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16 СБР2020	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	21,1	18,8	65,6	516,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	585	24,7	9,9	68	459,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	530	21,6	21,5	81,3	604,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	22,9	18,7	79,2	575,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	26,3	17	105,2	679,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	25,3	15,1	80,3	557,8

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	505	24,7	25,2	51,5	531,8
	Средние показатели за Завтрак	5595	268,3	181,1	801,68	5696,5
	Средние показатели за период	559,5	26,83	18,11	80,168	569,65

Примечание: