

Утвержден приказом  
 МОУ СОШ им. Маджарова Х.Ш.  
 с.п. Жанхотеко  
 № 127 от 23.09.2024г

**Примерное 10-дневное меню**  
**Возрастная категория 7- 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11.78	15.99	234.54	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1.07	20.9	107.2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3.12	6.15	68.37	17
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>24,46</b>	<b>21,66</b>	<b>88,09</b>	<b>661.23</b>	
<b>День 2</b>	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84.29	11.26	3.51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0.02	15.98	64.6.4	-
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>24.45</b>	<b>21.41</b>	<b>101.21</b>	<b>592</b>	
<b>День 3</b>	Тефтели из говядины с соусом	130	11.78	12.91	14.9	223	286
	Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>32.95</b>	<b>74,05</b>	<b>640.78</b>	
<b>День 4</b>	Рыба припущенная	90	15.78	12.14	0.28	83.25	234
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	679
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>26.58</b>	<b>19.56</b>	<b>101.03</b>	<b>529.52</b>	
<b>День 5</b>	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>25.02</b>	<b>24.37</b>	<b>93.75</b>	<b>755.04</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Плов из говядины	230	22.23	12.00	41.52	264	304

	Отварная свекла в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>25.58</b>	<b>20,27</b>	<b>86.23</b>	<b>602.56</b>	
<b>День 7</b>	Шницель куриный	90	11.13	16.33	8.47	223	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Кондитерские изделия	20	21.24	25.16	61.64	432	-
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>46,06</b>	<b>51.51</b>	<b>149.79</b>	<b>1123.25</b>	
<b>День 8</b>	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	268
	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Фрукты	180	0.76	0.65	19.65	87.92	-
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>22.39</b>	<b>18.04</b>	<b>98.19</b>	<b>660.11</b>	
<b>День 9</b>	Рыба припущенная	90	15.78	2.14	0.28	83.25	234
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181.0	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>27.41</b>	<b>12.15</b>	<b>72.95</b>	<b>509.15</b>	
<b>День 10</b>	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	311
	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>60.05</b>	<b>53.57</b>	<b>142.84</b>	<b>821.54</b>	