

Утверждаю
 Директор школы:
 Арефьева В.Ю. 



Десятидневное

меню

2024-2025 год

1 день	ккал	Б	Ж	У
Суп молочный	140	7,14	5,25	15,52
Гречка	328,8	9,2	12,4	45,1
Тефтели	82,6	6,2	5	3,2
Чай с сах	136,4	3,2	2,4	25,5
Хлеб	63,6	2,4	0,4	12,6
Фрукты	117,5	0,6	0,6	16,9
	868,9			
2 день				
Рассольник	297,3	5,9	1,9	32,95
Лапша	178,2	3,08	5,24	23,41
Котлета	128,2	7,06	6,98	8,43
Кисель	143,2	0,4	0	35,4
Хлеб	63,6	2,4	0,4	12,6
Печенье	83,0	2	2	14
	893,5			
3 день				
Борщ	193	10,8	8,26	19,5
Плов	358	25,28	23,78	42,56
Чай с мол	60,4	0,3	0,7	15
Хлеб	63,6	2,4	0,4	35,4
Печенье	275	3,4	17,85	26
	950			
4 день				
Суп рисовый	185,3	8,85	9,77	15,57
Пюре	97	2,1	3,4	14,5
Рыба	128	8,8	7,27	6,54
Компот	115,2	0,4	0	28,4
Хлеб	63,6	2,4	0,4	35,4
	588,5			
5 день				
Щи с мясом	144,3	8,45	9,58	6,17
вареники	202	2,08	4,24	25,41
Какао	156,61	3,6	4,26	25,14
Хлеб	63,6	2,4	0,4	35,4
	792,71			

6 день				
Пельмени	548	19	32	44
Каша пшеничная	109	2,8	3,4	16,8
Компот	137	1,04		31,68
Хлеб	63,6	2,4	0,4	12,6
Фрукты	117,5	0,6	0,6	16,9
	975,10			
7 день				
Суп гороховый	297	5,9	1,9	32,95
Гречка	328,8	9,2	12,4	45,1
Тефтели	82,6	6,2	5	3,2
Хлеб	63,6	2,4	0,4	12,6
Чай с сах	236,7	5,3	5,1	42,4
Печенье	275	3,4	17,85	26
	1283,7			
8 день				
Суп вермишелевый	140	7,14	5,25	15,52
Рагу овощное	118	3	5,3	12,7
Кисель	143,2	0,4	0	35,4
Хлеб	63,6	2,4	0,4	12,6
Печенье	275	3,4	17,85	26
	739,8			
9 день				
Борщ	193	10,8	8,26	19,5
Пюре	97	2,1	3,4	14,5
Котлета рыбная	112,8	11,8	6,1	2,7
Чай с мол	60,4	0,3	0,7	15
Хлеб	63,6	2,4	0,4	12,6
	526,8			
10 день				
Щи с мясом	144,3	1,75	4,89	6,79
Лапша	168,45	5,52	4,52	26,45
Котлета мясная	286,9	15,9	22,5	5,2
Какао	281,98	5,72	5,76	38,42
Хлеб	63,6	2,4	0,4	12,6
	918,23			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко 2008г.