

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель
Каширин
Дмитрий Викторович

Каширин Д.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Частоозерская
средняя общеобразовательная
школа"

Потрехалова С.А.



Перспективное десятидневное меню
для обучающихся с 11 лет и старше
МБОУ "Частоозерская средняя общеобразовательная
школа"

2024г. - 2025г.

	наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность блюда, ккал	калорийность, ккал
День №1							
№202	Вермишель отварная	180	6,79	0,8	38,3	187,56	
№268	Котлета "Эффект" припущенная	100	14,4	20,49	12,02	292,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
№377	Чай с сахаром	200	0,53		20,2	40	
	ИТОГО:	540	25,08	29,02	95,13	701,74	701,74
День №2							
№83	Борщ	200	10,8	3,2	19,13	117,6	
№15	Сыр нарезка	20	4,64	5,9		71,66	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№341	Фрукт (мандарин)	100	0,7	0,17	19,57	85,22	
№342	Компот плод-ягодный	200	0,32	0,01	28,2	116,6	
	ИТОГО:	570	19,72	9,81	91,38	506,81	506,81
День №3							
№312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,96	131,68	
№268	Тефтели "Дачные" припущенные	100	14,4	20,49	12,02	292,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№452	Печенье	20	1,67	0,8	15,42	75,6	

№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
	ИТОГО:	550	24,19	24,92	122,14	812,12	812,12
День №4 № 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	1,76	2,22	12,31	84,8	
№223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/10	16,08	12,62	30,8	297	
№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	ИТОГО:	450	24,88	16,04	93,59	622,64	622,64
День №5 №291	Плов из курицы	250	21,12	12,34	45,56	378,34	
	Улеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№377	Чай с сахаром	200	0,53		20,2	40	
	ИТОГО:	500	24,91	12,87	90,24	534,07	534,07
День №6 №309	Макаронны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	
№268	Котлета "Эффект" припущенная	100	14,4	20,49	12,02	292,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№377	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	
	ИТОГО:	530	24,31	30,02	80,17	690,74	690,74
День №7 №259	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,58	42,14	23,69	547,14	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	

№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	859,25
	ИТОГО:	500	22	42,97	95,43	859,25	
День №8							
№321	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	309,9	
№268	Котлета "Эффект" припущенная	100	14,4	20,49	12,02	292,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
	ИТОГО:	530	24,04	35,72	123,61	914,74	914,74
День №9							
	Суп куриный с макаронными изделиями	200	11	2,8	20,2	150,4	
№223	Запеканка из творога с повидлом	100/10	16,08	12,62	30,8	297	
№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№338	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	ИТОГО:	650	34,92	17,42	121,08	777,04	777,04
День №10							
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	
№377	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	ИТОГО:	530	25,11	33,64	84,65	742,96	742,96
	средние значения:	535	24,92	25,24	99,74	716,211	716,211