

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 7 до 11 лет
МБОУ "Частоозерская средняя общеобразовательная
школа"

2024г. - 2025г.

	наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность блюда, ккал	калорийность, ккал л
день №1							
№202	Вермишель отварная	150	5,66	0,67	31,92	156,3	
№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:	510	23,95	28,89	88,75	670,48	670,48
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	
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
	ИТОГО:	570	20,56	10,1	110,44	586,59	586,59
день №3							
№312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
№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:	520	23,57	24,45	118,31	790,17	790,17
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	21,11	12,34	45,56	378,34	
	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		20,2	40	
	ИТОГО:	500	24,9	12,87	90,24	534,07	534,07
день №6							
№309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	
№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	
№377	Чай с сахаром	200	0,53		20,2	40	
	ИТОГО:	500	23,29	28,52	85,2	650,36	650,36

[illegible]

[illegible]