

Утверждаю:

Директор Ю.Ю. Хохлова

МБОУ "Парабельская СШ

им.Н.А.Образцова"

« 03 » 03 2025г

Примерное десятидневное меню рационального питания для учащихся МБОУ «Парабельская СШ им. Н.А.Образцова»

Весна

1–4 классы

№ рец	наименование блюда		белки	жиры	углев	ккал
		Выход				
	День					
	Завтрак					
54-3з	Овощи св в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5м	котлета из курицы с соусом	120	15,88	17,53	12,25	265,63
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					742,13
	Обед					
54-3з	Овощи св в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-15с	Рассольник Ленинградский	200	1,18	1,7	9,6	72,52
54-5м	котлета из курицы с соусом	120	15,88	17,53	12,25	265,63

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,1	85
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					747,65
	2 день					
	Завтрак					
54-2з	Овощи св в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
37	Печень по-строгановски	100	17,65	22,66	4,56	323,52
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
382	Какао с молоком	200	4	3,54	18	118,6
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					668,02
	Обед					
54-2з	Овощи св в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	7,13	3,72	18,48	132,41
37	Печень по-строгановски	100	17,65	22,66	4,56	323,52
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0	0	10	42,8
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5
	Итого					744,13
	3 день					
	Завтрак					
54-13з	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-2р	Котлета рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6
326	Соус молочный	50	1	2,6	3,7	42
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78

	Итого					633,4
	Обед					
54-13з	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-1с	Щи из свеж капусты с картоф	200	1,6	4,9	11,5	117,2
54-2р	Котлета рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6
326	Соус молочный	50	1	2,6	3,7	42
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5
	Итого					760,1
	4 день					
	Завтрак					
54-6к	Каша молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
338	Мандарин	100	0,81	0,31	11,54	53
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					557,9
	Обед					
54-18с	Свекольник	200	1,8	4,28	10,66	132,05
54-4м	Котлета из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,06
127	Соус томатный	20	1,08	0,73	1,05	11,23
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3гн	чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5
	Итого					760,54
	5 день					
	Завтрак					
54-12м	Плов из птицы	200	27,2	7,9	34,7	398,37

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
пром	Хлеб	50	3,28	0,56	15,52	97,5
	Итого					657,47
	Обед					
65-5с	суп картофельный с клецками	200	3,04	2,64	13,44	118,81
54-12м	Плов из птицы	200	27,2	7,9	34,7	398,37
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
338	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5
	Итого					724,58
	6 день					
	Завтрак					
279	Тефтели из говядины с соусом	120	13,91	20,56	17,55	307,89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					771,59
	Обед					
64	Суп картоф с рыб консервами	200	5,28	6,64	17,04	147,6
279	Тефтели из говядины с соусом	120	13,91	20,56	17,55	307,89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5
	Итого					814,59
	7 день					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6

56	Куриная подлива	100	17,67	14,25	4,54	216,56
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	1	0	15	65,3
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					544,86
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-9с	Суп картофельный с фасолью	200	6,97	4,45	16,84	178,73
56	Куриная подлива	100	17,67	14,25	4,54	216,56
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	1	0	15	65,3
пром	Хлеб	80	3,94	1,12	31,04	156
	Итого					801,59
	8 день					
	Завтрак					
54-2р	Котлета рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6
326	Соус молочный	50	1	2,6	3,7	42
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					587,8
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	1,93	5,12	11,2	142,21
54-2р	Котлета рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6
326	Соус молочный	50	1	2,6	3,7	42
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
пром	Сок	200	0	0	22	90
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5
	Итого					748,51

	9 день					
	Завтрак					
40	С-т картоф с горош и морков	60	1,68	4,2	8,82	79,8
54-4о	Омлет с сыром	200	19	25,4	3	316
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					592,4
	Обед					
54-2с	Борщ с картофелем и капустой	200	2,1	5	19,7	116,64
54-5м	котлета из курицы с соусом	120	15,88	17,53	12,25	265,63
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5
	Итого					757,57
	10 день					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога со сгущен молоком	150	27,14	10,97	30	325,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
338	Апельсин	110	0,46	0,15	6,68	33
пром	Хлеб	40	3,28	0,56	15,52	78
	Итого					588,04
	Обед					
54-7с	Суп картоф с макарон издел	250	6,45	3,47	23,12	184,5
54-4м	Котлета из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,06
321	Капуста тушеная	150	3,15	4,05	20,1	129
342	Компот из св плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
пром	Хлеб	50	2,46	0,7	19,4	97,5

	Итого					820,66

По сборнику блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007г. и
Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающ. 1-4 классов
общобразовательных организаций, Москва 2020г.