

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

5 - 11 Классы

№ рец	наименование блюда	белки	жиры	углев	ккал	
	Выход					
	1 день					
54-2з	Помидор 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	80	6,56	1,12	31,04	156
	Итого					825,65
	2 день					
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	7,13	3,72	18,48	165,51
37	Печень по-строгановски	100	17,65	22,66	4,56	323,52

54-11г	Пюре картофельное	180	3,2	5,2	19,8	167,28
54-6хн	компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8
пром	Хлеб	80	6,56	1,12	31,04	156
	Итого					855,11
	3 день					
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76
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	80	6,56	1,12	31,04	156
	Итого					849
	4 день					
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	80	6,56	1,12	31,04	156
	Итого					852,05
	5 день					
12	Салат картоф с огурцом солен	60	0,9	4,14	6,06	65,4
65-5с	суп картофельный с клецками	250	3,04	2,64	13,44	148,51
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
пром	Хлеб	80	6,56	1,12	31,04	156
	Итого					835,18

	6 день					
64	Суп картофель с рыб консервами	250	5,28	6,64	17,04	184,5
279	Тефтели из говядины с соусом	120	13,91	20,56	17,55	307,89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	6,3	36	280,44
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
пром	Хлеб	80	6,56	1,12	31,04	156
	Итого					956,73
	7 день					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	0,8	2,7	4,6	76
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	180	3,2	5,2	19,8	167,28
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром	Хлеб	80	3,94	1,12	31,04	156
	Итого					859,87
	8 день					
54-4с	Рассольник домашний	220	1,93	5,12	11,2	156,4
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	80	3,94	1,12	31,04	156
	Итого					821,23
	9 день					
40	С-т картофель с горош и морков	70	1,68	4,2	8,82	93,1
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	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8

54-1хп	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром	Хлеб	80	3,94	1,12	31,04	156
	Итого					909,17
	10 день					
54-7с	Суп картофель 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	180	3,15	4,05	20,1	154,8
342	Компот из св плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
пром	Хлеб	80	3,94	1,12	31,04	156
	Итого					904,96

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
общеобразовательных организаций, Москва 2020г.