

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей школьного возраста
КСОШ №1
2024 – 2025 учебный год.
На 55,00 руб.



День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний
Возрастная категория 5- 11 класс

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
31	Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	150/20	7,48	9,16	33,65	237,92
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
№17	Бутерброд с сыром	30/25	12,5	26,4	3	198,4
	Всего за день	585	20,16	35,36	50,65	464,32

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
	Огурец свежий/ соленый	50	1,66	4,18	8,19	77,0
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04
№227	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	525	12,83	46,87	44,45	584,04

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№206	Макароны отварные с сыром и маслом	200/20	9,29	10,01	22,71	218,00
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	15,74	0,9	63,8	112,5
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
	Итого за день:	450	10,77	16,32	30,4	436,40

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№43 б	Жаркое по-домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Итого за день:	460	8,61	15,3	42,71	369,6

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№291	Плов из птицы	150/80	25,38	21,25	44,61	471,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	425	28,03	28,80	73,23	556,75

День: понедельник

Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
202	Макаронные изделия отварные	150	16,20	18,0	104,40	224,60
282	Биточки мясные	100	14,21	10,56	14,35	209,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	36,31	14,62	57
	Всего за день	495	33,06	64,87	147,37	309,1

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
	Огурец свежий/соленый	50	1,66	4,18	8,19	77,0
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04
197	Гуляш из свинины	50	11,64	13,43	2,30	176,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	495	20,63	58,62	46,69	687

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Гречка отварная	150	9,87	7,89	48,6	301,0
282	Котлета	100	15,56	11,56	15,70	228,76
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	480	28,08	27	92,92	614,76

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№436	Жаркое по-домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Итого за день:	460	8,61	15,3	42,71	369,6

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
168	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200/10/10	2,70	5,41	18,49	128,90
3	Бутерброд с сыром	30/25	12,5	26,4	37,5	398,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Всего за день	455	15,4	31,81	69,99	555,3