

Школа **МБОУ "Саввушинская СОШ"**

Утвердил: должностной директор

фамилия **Овсяник Т.А.**

**Примерное 10-ти дневное меню на 2024 -2025 учебный год**

Возрастная категория **7-11 лет**

дата **01. 9 2024**  
день            месяц            год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	378		
			гор.блюдо	тефтели	100	17,96	18,98	14,62	215,08	619		
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	944		
			хлеб	хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8			
			овощ	огурец	60		8,4	0,048	0,12	1,56		
			булочное	булочка домашняя	50	3	7	26	184	26		
			<i>итого</i>				640	28,18	42,33	112,41	769,66	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	0
1	1	<b>Итого за день:</b>			640	28,18	42,33	112,41	769,66		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша полтавская	200	4	1	0	141	0		
			гор.блюдо	гуляш	100	12	13	2	177	2		
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	10	0	35	110	35		



			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			660	20,01	18,39	132,32	729,44		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	220	10,02	9,6	39,23	304	415		
			гор.блюдо									
			гор.напиток	чай с сахаром с шиповником	200	0,024	0,1	18,33	100	943		
			хлеб	хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8			
			овощ	помидор	60	0,66	0,12	12,28	14,4			
			булочное	пирожок с повидлом	75	3,9	1,5	45,22	209,77	694		
				<i>итого</i>		585	17,274	12,31	129,07	707,97		0
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			585	17,274	12,31	129,07	707,97		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96	299		
			гор.блюдо	биточки мясные	100	15,53	11,78	16,07	231,67	608		
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868		
			хлеб	хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8			
			овощ	огурец	60	0,048	0,12	1,56	8,4			
			булочное	булочка	25	2,4	1,4	38,85	147,9			

			<i>итого</i>		615	34,728	21,39	131,69	764,73	0
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	5	<b>Итого за день:</b>			615	34,728	21,39	131,69	764,73	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая с маслом	200	5,9	10,41	41,14	275	171
			гор.блюдо	котлета мясная	100	15,53	11,78	16,07	231,67	608
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	944
			хлеб	хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8	
			булочное	булочка	30	1,87	2,45	18,6	104,25	
			<i>итого</i>		560	26,11	25,65	101,16	736,28	0
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0

2	1	<b>Итого за день:</b>			560	26,11	25,65	101,16	736,28		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	200	7	0,74	32,8	186	413	
			гор.блюдо	гуляш	100	11,64	13,43	2,3	176,63	591	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868	
			хлеб	хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8		
			овощ	огурец	60	0,048	0,12	1,56	8,4		
			<i>итого</i>			590	31,358	15,34	85,87	560,83	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			590	31,358	15,34	85,87	560,83		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная с маслом	200	5,7	1,62	0,84	172,26	384	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	958	
			хлеб	хлеб с сыром	60	6,43	3,92	23,62	156,48	3	
			фрукты	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52		
			булочное	булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	693	
<i>итого</i>			610	19,15	14,63	79,41	653,08		0		
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	3	<b>Итого за день:</b>			610	19,15	14,63	79,41	653,08		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	200	15,06	20,26	43	350,1	601	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	чай с сахаром с шиповником	200	0,024	0,1	18,33	100	943	
			хлеб	хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8		
			овощ	помидор	60	0,66	0,12	12,28	14,4		
			булочное	булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	184	693	
				<i>итого</i>		540	21,804	28,45	113,69	728,3	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			540	21,804	28,45	113,69	728,3		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96	299	
			гор.блюдо	тефтели мясные	100	17,96	18,98	14,62	215,08	619	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868	

			хлеб	хлеб	30	2,67	0,99	14,01	79,8		
			овощ	огурец	60	0,048	0,12	1,56	8,4		
			булочное	булочка домашняя	50	3	7	26	184	26	
			<i>итого</i>		640	37,758	34,17	117,46	784,24		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>			640	37,758	34,17	117,46	784,24		0
		<b>Среднее значение за период:</b>			608	26,809	23,482	108,28	713,436		####