



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
Л.Ю. Саморукова

Примерное 10-ти дневное меню  
МБОУ СОШ №3  
с 7 до 11 лет

рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Салорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>30,1</b>	<b>21,3</b>	<b>71,18</b>	<b>596,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1т СБР	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Молоко сгущенное	25	11	0,5	58	67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>45,1</b>	<b>11,8</b>	<b>115,7</b>	<b>535,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-202	Котлета из говядины	90	13,7	13	12,3	221,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,5</b>	<b>21,8</b>	<b>83,7</b>	<b>638,8</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16 СБР	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,1</b>	<b>18,8</b>	<b>65,6</b>	<b>516,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>24,7</b>	<b>9,9</b>	<b>68</b>	<b>459,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21,6</b>	<b>21,5</b>	<b>81,3</b>	<b>604,7</b>

	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>18,7</b>	<b>79,2</b>	<b>575,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-5м-202	Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,3</b>	<b>17</b>	<b>105,2</b>	<b>679,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,3</b>	<b>15,1</b>	<b>80,3</b>	<b>557,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>24,7</b>	<b>25,2</b>	<b>51,5</b>	<b>531,8</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>5595</b>	<b>268,3</b>	<b>181,1</b>	<b>801,68</b>	<b>5696,5</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>559,5</b>	<b>26,83</b>	<b>18,11</b>	<b>80,168</b>	<b>569,65</b>
	Примечание:					