

«Утверждаю»
 директор МБОУ «СОШ №2»
 пгт. Нижний Одес
 Н.В. Смагина
 01.11.2023г.

Столовая МБОУ «СОШ №2» пгт. Нижний Одес
Примерное десятидневное меню
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
537	Оладьи со сгущ. молоком	200	14,1	13,2	83,4	445,0
517	Йогурт фруктовый	125	5,0	3,2	8,5	87,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61,0
112	мандарины свежие	113	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого:			19,0	16,6	114,6	631,0
2 день						
406	Плов из отварной птицы	240	19,0	19,0	45,0	428,0
508	Компот из смеси сухофр.	200	0,5	0,0	27,0	110,0
106	Овощ натуральный	60	0,48	0,06	1,5	8,4
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Итого			23,02	19,38	93,18	640,4
3 день						
346	Котлета рыбная любит.	100	12,2	3,6	6,2	106,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6
106	Овощ натуральный	60	0,48	0,06	1,02	8,4
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого:			23,54	14,26	64,3	628,6
4 день						
261	Каша «боярская»	210	24,0	6,3	199,1	450,0
548	Колбасные изд. в тесте	100	10,3	13,4	31,0	286,0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
112	бананы свежие	151	1,5	0,5	21,0	44,0
Итого:			39,4	23,5	276,1	924,0
5 день						
313	Запеканка творожная	200	32,0	33,6	31,8	566,0
481	Молоко сгущённое	40	2,88	3,39	22,19	131,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	яблоки свежие	100	1,5	0,3	10,3	47,0
Итого:			36,48	37,49	90,19	854,2

6 день						
412	Шницель припущенный	100	15,0	10,7	9,27	188,6
237	Каша гречневая рассып.	150	5,9	5,6	43,8	237,0
106	Овощ натуральный	60	0,48	0,06	1,5	8,4
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
508	Компот из смеси сухофр.	200	0,5	0,0	27,0	110,0
112	мандарины свежие	100	1,5	0,5	21,0	44,0
Итого:			26,42	17,18	122,25	734,0
7 день						
265	Каша молочная кукурузная	210	6,2	7,5	37,0	240,0
90	Бутерброд с маслом, сыром	80	8,87	14,87	26,08	274,4
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Банан свежий	138	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого:			24,87	30,17	99,98	752,4
8 день						
295	Макаронные изд. с сыром	200	18,5	13,75	29,0	316,4
541	Ватрушка с творогом	75	0,1	0,0	20,7	243,0
501	Напиток клюквенный	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	апельсины свежие	160	1,9	0,9	30,8	143,0
Итого:.			23,7	17,35	96,4	781,4
9 день						
411	Тефтели куриные «ежики»	120	20,3	28,8	7,5	371,0
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,9	95,0
106	Овощ натуральный	60	0,66	0,12	2,28	14,4
508	Компот с/ф	200	0,5	0,0	27,0	110,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
112	Яблоко свежее	151	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:			30,05	35,2	65,84	707,0
10 день						
395	Колбасные изделия отв.	100	10,4	20,9	19,4	230,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6
574	Сметанник	70	5,5	7,4	38,0	243,0
106	Овощ натуральный	60	0,48	0,06	1,5	8,4
494	Чай с сахаром. Лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	яблоки свежие	139	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:			20,66	36,68	103,52	756,0