

Десятидневное меню
с 7-11 лет
МОУ-СОШ п.Колос
Марксовского района
2024-2025 гг

Утверждаю
Руководитель МОУ-СОШ п.Колос
Надыршина Н.В.



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к	15
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54	54-1з	10
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	28	54-3гн	3
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8
			фрукты	Апельсин	150	1,17	0,32	11,25	52,5	Пром	27
				<i>итого</i>			615	17,4	17,52	76,75	524,4
1	1	Обед	закуска	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,27	8,1	42	54-21з	19
			1 блюдо	Свекольник со сметаной на м/к б	252	2,25	5,35	13,32	110	54-18с	15
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	12	5,7	4,4	126	54-25м	29
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г	15
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6
				<i>итого</i>			842	29,59	19	111,4	732
1	1	Итого за день:			1457	46,99	36,52	188,15	1256,4		146,08

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270	54-13к	15	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	54-21гн	7	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67	Пром	18	
				<i>итого</i>			600	17,23	14,9	90,4	554	
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	80	1,21	3,73	5,91	62	54-24з	21	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к б	250	6,45	3,47	23,12	149	54-7с	20	
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,61	3,6	5,49	101	54-14р	26	
			гарнир	Рис отварной	150	4,42	5,25	30,45	203	54-5г	16	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,1	0	7,1	65	54-12хн	8,5	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6	
				<i>итого</i>			840	28,73	17,43	101,85	719	
1	2	Итого за день:		1440	45,96	32,33	192,25	1273		137,58		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	277	54-3г	25	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	7	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8	
			фрукты	Груша	150	0,38	0,28	8,7	68	Пром	18	
				<i>итого</i>			600	18,54	13,74	82,63	548	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,06	3,6	6,1	61	54-13з	5	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к б	255	5,77	7,03	7,15	115	54-1с	27	
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265	54-4м	46	
			гарнир	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	205	54-21г	10	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	54-32хн	7	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6	
				<i>итого</i>			845	42,86	29,17	101,64	827	
1	3	Итого за день:			1445	61,4	42,91	184,27	1375		151,08	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	39,6	14,26	28,93	401,6	54-1т	35	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	54-2гн	2,4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8	
			фрукты	Апельсин	150	1,17	0,32	11,25	52,5	Пром	27	
				<i>итого</i>			600	44,8	16,08	71,18	598,1	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	80	0,8	8,13	5,73	99	54-11з	6	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой рисовой на м/к б	250	6,17	7,22	14,07	145	54-11с	22	
			2 блюдо	Курица отварная	90	28,91	2,13	1,01	139	54-21м	17	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	197	54-1г	16	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6	
				<i>итого</i>			840	46,72	23,76	103,19	800	
1	4	Итого за день:			1440	91,52	39,84	174,37	1398,1		138,48	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	169	54-16к	15
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54	54-1з	10
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	54-21гн	7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8
			фрукты	Груша	150	0,38	0,28	8,7	68	Пром	18
				<i>итого</i>			615	17,31	15,58	69,9	508
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная	80	1,73	5,6	9,07	95	54-15з	7
			1 блюдо	Суп фасолевый на м/к б	250	8,47	4,72	18	157	54-9с	20
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м	57
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	54-32хн	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6
				<i>итого</i>			800	35,39	30,54	83,98	751
1	5	Итого за день:			1415	62,7	46,12	153,88	1259		147,08

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	301	54-1о	26	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	54-2гн	2,4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8	
			фрукты	Груша	150	0,38	0,28	8,7	68	Пром	18	
				<i>итого</i>			600	21,34	25,78	44,1	513	
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	80	1,21	3,73	5,91	62	54-24з	21	
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками на м/к б	250	5,77	4,1	14,25	117	54-6с	20	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314	54-12м	30	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6	
				<i>итого</i>			800	39,72	17,31	102,94	713	
2	1	Итого за день:			1400	61,06	43,09	147,04	1226		130,48	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270	54-13к	15	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	7	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67	Пром	18	
			<i>итого</i>				600	16,43	14,2	89,1	540	
2	2	Обед	закуска	Икра свекольная	80	1,73	5,6	9,07	95	54-15з	7	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к б	255	5,77	7,03	7,15	115	54-1с	27	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,34	6,68	5,65	132	54-11р	23	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	197	54-1г	16	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	54-32хн	7	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6	
			<i>итого</i>				845	30,33	25,73	94,38	720	
2	2	Итого за день:			1445	46,76	39,93	183,48	1260		126,08	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	250	8,3	10,2	37,6	275	54-6к	15
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54	54-1з	10
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	54-2гн	2,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8
			фрукты	Апельсин	150	1,17	0,32	11,25	52,5	Пром	27
				<i>итого</i>			665	17	16,42	79,85	525,5
2	3	Обед	закуска	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,27	8,1	42	54-21з	19
			1 блюдо	Суп гороховый на м/к б	250	8,35	5,75	20,35	166	54-8с	20
			2 блюдо	Курица отварная	90	28,91	2,13	1,01	139	54-21м	17
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,1	0	7,1	29	54-12хн	8,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6
				<i>итого</i>			840	52,2	15,83	102,34	749
2	3	Итого за день:			1505	69,2	32,25	182,19	1274,5		139,98

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Сырники	200	39,2	11,46	41,33	425	54-6т	35	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	28	54-3гн	3	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67	Пром	18	
				<i>итого</i>			600	43,93	13,56	87,23	637	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	80	0,8	8,13	5,73	99	54-11з	6	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на м/к б	250	5,93	7,25	17,02	157	54-3с	20	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339	54-1м	62	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6	
				<i>итого</i>			800	34,27	38,66	85,53	815	
2	4	Итого за день:			1400	78,2	52,22	172,76	1452		157,08	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	169	54-16к	15
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54	54-1з	10
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	54-21гн	7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,5	117	ПР	2,8
			фрукты	Груша	150	0,38	0,28	8,7	68	Пром	18
				<i>итого</i>			615	17,31	15,58	69,9	508
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,06	3,6	6,1	61	54-13з	5
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	5,85	6,2	12,65	138	54-2с	30
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265	54-4м	46
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	174	54-10г	10
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	54-32хн	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,7	70	ПР	1,68
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,08	69	ПР	1,6
				<i>итого</i>			845	32,94	32,64	99,94	819
2	5	Итого за день:			1460	50,25	48,22	169,84	1327		154,08