

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 01 " _____ 2025 г.

Согласованно:

И. В. Жуковская
Марианна Р. Г. Архипова
Нес *Медведева Д. В.*

" _____ 2025 г.

**Десятидневное меню - обед
с 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1-й день

129	Суп с рисом из мяса (говядина, курица)	250	7,57	11,46	19,71	213,00
	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,220	3,940	19,070	127,500
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	24,00	28,45	93,29	681,50

2-й день

129	Рассольник со сметаной из мяса (говяд, кур.)	250/10	7,57	11,46	19,71	254,00
	Яйцо вареное	40	0,950	4,450	3,850	48,000
279	Макаронные изделия отварные	150	6,66	9,03	42,38	181,67
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	700	18,89	25,66	118,37	670,67

3-й день

131	Суп картофельный с мясом (курица, говядина)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
1	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	750,00	32,17	42,99	94,93	898,55

4-й день

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,70	23,90	15,50	315,00
310	Котлета рыбная, (рыба запеченая)	90	29,01	11,16		293,30
279	Макаронные изделия отварные	150	6,66	9,03	42,38	181,67
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	700,00	49,08	44,81	110,31	976,97

5-й день

110	Борщ со сметаной (говядина, курица)	250	9,70	23,90	15,50	315,00
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,98	15,12	21,17	201,60
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	740	27,01	39,68	81,36	671,60

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

6-й день

131	Суп картофельный с рыбными консервами (рыба)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
279	Макаронные изделия отварные	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		760	29,43	37,68	110,89	860,87

7-й день

401	Суп гороховый из мяса (говядина, курица)	250	5,970	8,990	24,230	280,000
465	Блины со сгущ.молоком	170/20				270,00
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		700	9,37	9,65	68,92	705,00

8-й день

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,700	23,900	15,500	315,000
т25с513	Сельдь соленая	30-40	5,22	7,13	0,00	75,20
472	Картофельное пюре	150	6,525	10,875	33,000	134,170
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,350	0,060	22,790	93,000
5045	Хлеб ржаной	60	4,03	0,79	35,57	112,80
Итого:		705	25,83	42,75	106,86	730,17

9-й день

263	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,776	11,040	30,150	244,000
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		760	22,20	28,02	103,73	712,50

10-й день

120	Щи из св.капусты со сметаной (говядина, кур.)	250/10	4,138	6,138	22,487	314,000
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,980	15,120	21,170	201,600
627	Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,050	61,000
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		740	24,518	21,918	88,35	670,600