

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МКОУ «Домашовская средняя
 общеобразовательная школа»
Лоп А.Н.Афонина
 2024 г.

Примерное десятидневное меню
МКОУ «Домашовская средняя общеобразовательная школа»
на 2024/2025 уч.г.

Нормативы (7-11л.)	Название блюда	Масса	Белк	Жир	Углевод	Калорийност
		г.	г.	г.	г.	ь
	День 1					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,6	37,5	288
24-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	430	15	16,3	61,8	453,9
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-6м-2020	Биточки	95	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный	50	1,6	1,4	4,4	36,5
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	835	32,6	33,9	128,3	948,8
	Итого за день	1265	47,6	50,2	190,1	1402,7
	День 2					
	Завтрак					
54-1а-2020	Омлет натуральный	200	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	210	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
	Итого за Завтрак	500	19,6	24,3	53,9	511,9
	Обед					
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-6м-2020	Плов из риса с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	740	29,8	16	98,6	657,2

	Итого за день	1180	49,4	40,3	152,5	1169,4
	День 3					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	210	7,3	10,7	44,2	302,3
24-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	455	13	15,5	91,6	565,8
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой	200	7,4	6	9,5	121,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	890	42,5	27,9	107,6	851,4
	Итого за день	1345	55,5	43,4	199,2	1417,2
	День 4					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Молоко сгущ.с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	410	35,7	16,4	90,9	578,2
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в момате с овощами (минтай)	95	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	785	25,6	19	119,4	691,6
	Итого за день	1195	62,5	35,6	331,7	1269,8
	День 5					
54-6г-2020	Оладьи	100	17,1	9	22,4	239,3
Пром.	Молоко сгущ.с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	360	27,7	17	59	469,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из свжих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	25,6	31,1	53,7	597,2

64-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-6м-2020	Тефтели	95	13,7	13,6	12,3	226,4
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	785	48,2	19,7	161,7	133,4
	Итого за день	1145	75,9	36,7	220,7	1803,4
	День 6					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная манная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	455	14,5	17,8	63,9	451,2
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-1с-2020	Щи из щавеля со мсетаной	200	4,6	6,1	5,7	97,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлета из курицы	95	14,3	3,3	10	127,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	835	30,5	23,8	99,4	733,4
	Итого за день	1290	45	41,6	163,3	1184,6
	День 7					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-3в-2020	Кекс «Здоровье»	50	2,5	9,9	27,9	210,5
	Итого за Завтрак	495	16,9	21,2	74,5	565,3
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134
54-6м-2020	Мясо курицы в обсыпке	95	22	7	17,5	226,4
54-9хн-2020	Компот с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	785	40,2	27,8	84,4	752,4
	Итого за день	1280	57,1	49	158,9	1317,7
	День 8					
54-6г-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
Пром.	Молоко сгущ.с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	360	27,1	17	59	496,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	890	34,1	19,3	118,9	971,2
	Итого за день	1250	61,2	36,3	177,9	1467,6
	День 9					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	210	7,3	10,7	44,2	302,3
24-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	455	20	15,5	91,6	565,8
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	25,6	31,1	53,7	597,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-24хн-2020	Кисель	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	50	56,7	140,8	1273,8
	Итого за день	1225	70	72,2	232,4	1839,6
	День 10					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	410	29,5	17,9	67,1	546,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-9г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-6м-2020	Биточки	95	13,7	13,6	12,3	226,4
54-2соус-2020	Соус белый	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-9хн-2020	Компот с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	835	34,2	37,6	95,5	857,5
	Итого за день	1245	63,7	55,5	162,6	1403,9

