

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 Ккал.
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>16,3</b>	<b>61,8</b>	<b>453,9</b>
<b>Обед</b>						
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	Макароньы 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>32,6</b>	<b>33,9</b>	<b>128,3</b>	<b>948,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>47,6</b>	<b>50,2</b>	<b>190,1</b>	<b>1402,7</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,6</b>	<b>24,3</b>	<b>53,9</b>	<b>511,9</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>29,8</b>	<b>16</b>	<b>98,6</b>	<b>657,2</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>49,4</b>	<b>40,3</b>	<b>152,5</b>	<b>1169,4</b>
	<b>День 3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13</b>	<b>15,5</b>	<b>91,6</b>	<b>565,8</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>42,5</b>	<b>27,9</b>	<b>107,6</b>	<b>851,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>55,5</b>	<b>43,4</b>	<b>199,2</b>	<b>1417,2</b>
	<b>День 4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>35,7</b>	<b>16,4</b>	<b>90,9</b>	<b>578,2</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>25,6</b>	<b>19</b>	<b>119,4</b>	<b>691,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>	<b>62,5</b>	<b>35,6</b>	<b>331,7</b>	<b>1269,8</b>
	<b>День 5</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>27,7</b>	<b>17</b>	<b>59</b>	<b>469,4</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>48,2</b>	<b>19,7</b>	<b>161,7</b>	<b>133,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1145</b>	<b>75,9</b>	<b>36,7</b>	<b>220,7</b>	<b>1803,4</b>
	<b>День 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,5</b>	<b>17,8</b>	<b>63,9</b>	<b>451,2</b>
	<b>Обед</b>					
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	Макаронны 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>30,5</b>	<b>23,8</b>	<b>99,4</b>	<b>733,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>45</b>	<b>41,6</b>	<b>163,3</b>	<b>1184,6</b>
	<b>День 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>16,9</b>	<b>21,2</b>	<b>74,5</b>	<b>565,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>40,2</b>	<b>27,8</b>	<b>84,4</b>	<b>752,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>57,1</b>	<b>49</b>	<b>158,9</b>	<b>1317,7</b>
	<b>День 8</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>27,1</b>	<b>17</b>	<b>59</b>	<b>496,4</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>34,1</b>	<b>19,3</b>	<b>118,9</b>	<b>971,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>61,2</b>	<b>36,3</b>	<b>177,9</b>	<b>1467,6</b>
	<b>День 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>20</b>	<b>15,5</b>	<b>91,6</b>	<b>565,8</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>50</b>	<b>56,7</b>	<b>140,8</b>	<b>1273,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>70</b>	<b>72,2</b>	<b>232,4</b>	<b>1839,6</b>
	<b>День 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>29,5</b>	<b>17,9</b>	<b>67,1</b>	<b>546,4</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>34,2</b>	<b>37,6</b>	<b>95,5</b>	<b>857,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>63,7</b>	<b>55,5</b>	<b>162,6</b>	<b>1403,9</b>

