

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №2» с.п.Исламей
М.Р.Тлепшев
Приказ от 29.08.2025г. №105

Примерное 10-дневное меню Возрастная категория 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калор ийност ь	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Биточки мясные говяжьи с подливой и макаронным гарниром	270	18,49	16,3	42,44	402,45	451
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	52
	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	56,8	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		570	22,51	20,49	83,49	634,82	
День 2	Куриная голень запеченная, со сметанным соусом и пшеничным гарниром	270	22	10	35,09	317	294
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	693
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Тортимилка	20	0,7	2,6	12,8	77	
Итого		530	28,93	17,01	91,73	631,8	
День 3	Тефтели из говядины с соусом и картофельным пюре	280	20,46	25,2	41,05	376,45	462
	Тушеная капуста	60	1,27	2,68	2,79	47,88	43
	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	56,8	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		580	24,82	28,95	78,74	588,33	
День 4	Рыба запеченная с рисовым гарниром	240	23,34	9,9	30,13	272,37	227
	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	56,8	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого		580	26,83	11,37	74,83	483,37	
День 5	Котлета из куриного филе с подливой и гречкой рассыпчатой	270	22,86	8,16	28,98	274,95	294
	Отварная морковь в нарезке	60	3,9	4,26	2,7	65,28	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	693

	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		570	32,99	16,83	75,52	578,03	
Неделя 2							
День 6	Плов из говядины	230	22	12	42	264	304
	Свекла отварная в нарезке	60	1	3	6	68	17
	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	56,8	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		530	26,02	16,07	82,9	496	
День 7	Шницель куриный с подливой и гречкой рассыпчатой	270	18,59	21,94	44,31	453,45	294
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	693
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Печенье «Топленка»	20	1,4	3,2	14	88	
Итого		530	26,22	29,56	102,15	779,25	
День 8	Биточки мясные из говядины с подливой и отварными макаронами	270	20,3	13,7	35,1	433	451
	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	56,8	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Мандарины	180	1,44	0,36	13,5	68,4	
Итого		690	24,76	15,06	83,6	665,2	
День 9	Рыба запеченная, с картофельным пюре	240	19,23	17,84	16,58	264,25	227
	Тушеная капуста	60	1,27	2,68	2,79	47,88	43
	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	56,8	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		540	23,52	21,52	54,37	475,93	
День 10	Куриное филе с соусом сметанным и пшеничным гарниром	280	52,27	48,39	92,66	820,34	288
	Отварная морковь в нарезке	60	3,9	4,26	2,7	65,28	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	693
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого		580	62,4	57,06	139,2	1123,4	
Среднее значение за период:		555	29,9	23,38	86,66	645,62	