



УТВЕРЖДАЮ
И.О.директора МКОУ «Михалевская СОШ»

Н.Н.Панова
«15 » мая 2025 г.

Десятидневное меню обедов для обучающихся 7-11 лет
МКОУ «Михалёвская средняя общеобразовательная школа»

№	Наименование блюда	Масса порции	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	День 1						
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	88	1,53	5,38	9,52	93,0
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	302	7,41	6	30,92	207,44
3.	Котлета полуфабрикат	90	п/ф	12,96	9,36	7	164,7
4.	Соус сметанный с томатом	30	355	0,49	1,43	0,88	23,1
5.	Салат витаминный	60	49	0,96	3,7	5,7	60,0
6.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
7.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
8.	Компот из смеси сухофруктов	200	349	0,04	0	24,76	94,20
	Итого	815		29,21	27,67	119,78	846,07
	День 2						
1.	Суп с фрикадельками картофельный	200	178	8,15	10,9	18	202,34

2.	Голубцы ленивые	200	152	8,6	13,2	27,6	218
3.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
4.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
5.	Чай с лимоном, сахаром	200	944	0,2	0	14,97	60,68
6.	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	55	20	7,1	9	19,4	138
	Итого	740		29,87	34,86	120,97	822,65
	День 3						
1.	Суп крестьянский с крупой	200	98	5,12	5,78	10,76	115,58
2.	Плов из курицы	240	132	16,5	15,9	44	385,1
3.	Помидоры свежие (порционно)	60	21	0,6	0	2,28	11,52
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
6.	Какао с молоком	200	382	3,28	3,08	9,19	77,5
	Итого	785		31,32	26,56	107,23	793,33
	День 4						
1.	Рассольник со сметаной	200	197	4,43	6,1	14,7	131,72
2.	Рыба тушеная с овощами	120	247	14,1	10,9	3,2	167,3
3.	Рис припущенный	150	683	3,6	3,61	30	171,15
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
6.	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	869	0,2	0,2	47,4	194
	Итого	755		28,15	22,61	136,3	867,8
	День 5						
1.	Суп рыбный	200	200	7,24	7,06	19,5	170,5
2.	Картофельное пюре	150	694	3,15	5,4	21,9	149,55
3.	Печень тушеная в соусе	100	255	13,6	10,6	3,8	164,2
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63

6.	Напиток из шиповника	200	256	0,67	0,27	24,6	103,51
	Итого	735		30,48	25,13	110,8	791,39
	<u>День 6</u>						
1.	Суп -лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	200	86\118	7,5	8,9	9,5	148
2.	Гороховое пюре	150	107	8,41	7	29	215,52
3.	Котлета полуфабрикат	90	п/ф	12,96	9,36	7	164,7
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
6.	Чай с сахаром	200	376	0,1	0	9,0	36,0
	Итого	725		34,79	27,06	95,5	767,85
	<u>День 7</u>						
1.	Борщ с капустой и картофелем	200	57	6,8	8,1	21,8	187,3
2.	Картофель отварной	150	296	3	3,61	25,05	150,15
3.	Салат из зелёного горошка (конс)	60	50	2,58	10,46	2,77	115,52
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
6.	Чай с молоком	200	378	2,5	2,2	10	70
7.	Бутерброд с маслом	35	2	2,77	2,46	18,15	105,33
	Итого	730		23,47	28,63	118,77	831,93
	<u>День 8</u>						
1.	Суп гороховый	200	132	6,68	4,6	16,28	133,14
2.	Запеканка из творога со сгущёнкой	200	223	30,93	22,9	36	310,66
3.	Винегрет овощной	60	45	2,13	4,51	9,01	85,15
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
6.	Кофейный напиток на молоке	200	958	3,1	3	14,3	95

	Итого	745		48,66	36,8	116,59	827,58
	День 9						
1.	Свекольник со сметаной	200	99	3,1	3,5	8,4	77,5
2.	Макароны отварные с маслом	150	203	5,1	4,4	30,0	180,0
3.	Гуляш из мяса	100	260	14,8	12,3	3,3	183,0
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
6.	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	869	0,2	0,2	47,4	194
	Итого	735		29,02	22,2	130,1	838,13
	День 10						
1.	Суп овощной	200	35	6	7,3	15,4	161,5
2.	Картофельное пюре	150	694	3,15	5,4	21,9	149,55
3.	Котлета рыбная	90	510	10,2	9,4	9,6	163,8
4.	Хлеб пшеничный	50	г/п	3,75	1,45	25,7	131
5.	Хлеб ржаной	35	г/п	2,07	0,35	15,3	72,63
6.	Сок яблочный	200	г/п	0,2	0	20,3	82
	Итого	725		25,37	23,9	108,2	760,48