

Школа

МОБУ "Никольская сош"

Утвердил:

директор

Циклическое 10-ти дневное меню 2024-2025 учебный год

Приходькина Т.П.

Возрастная категория

7-11 лет(1-4 классы)

дата

9

1

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	6,6	9,8	97,00	7,02
			2 блюдо	рис отварной	120	5,5	4,2	28	159,00	21,34
			гарнир	Печень говяжья по-строгановски	150	13,4	14,7	8,3	211,00	40,36
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	18,3	68,00	14,48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,6	34,4	170,00	6,80
			<i>итого</i>		750	25,9	26,2	98,8	705	90
1	1	Итого за день:			750	25,9	26,2	98,8	705	90
1	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,5	11,00	15,70
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	113,00	16,89
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	11,3	3,2	10	100,00	22,75
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	15,3	19,8	234,00	24,83
			напиток	Компот из кураги	190	1	0,1	16,6	70,00	5,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4,3	0,6	34,4	177,00	4,33
			хлеб черн.							
<i>итого</i>		770	24,9	25	92,4	705	90			
1	2	Итого за день:			770	24,9	25	92,4	705	90
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5,2	4,8	15,5	121,00	16,53
			2 блюдо	Плов с курицей	120	13,5	17,4	30,1	320,00	34,41
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	5,6	22,00	6,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,3	1,6	32,4	145,00	6,80
			фрукты	Банан	100	2	2	25,4	97,00	25,63

			<i>итого</i>		720	25,8	26,3	109	705	90
1	3	Итого за день:			720	25,8	26,3	109	705	90
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	51,7	269,00	27,06
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	12,8	16,6	6,4	270,00	41,22
			гарнир							
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,9	9,2	86,00	6,88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,6	26,4	153,00	4,80
			фрукты	Яблоко	100	0,40	0,40	15,8	44,00	10,04
			<i>итого</i>		700	26,1	26,1	110	822	90
1	4	Итого за день:			700	26,1	26,1	110	822	90
1	5	Завтрак Обед	гор.блюдо							
1	5		закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	18,4	94,00	16,53
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (гобуша)	100	8,2	17,6	6,4	237,00	30,16
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4,2	26,2	156,00	14,01
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	17,6	67,00	23,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,6	35,4	164,00	5,80
			<i>итого</i>		730	24,6	25,8	104	718	90
1	5	Итого за день:			730	24,6	25,8	104	718	90
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	126,00	26,51
			2 блюдо	Котлеты Домашние	90	5,7	7,7	5,9	131,00	32,69
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,2	10,3	31,9	234,00	8,88
			напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,00	15,35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	30,4	164,00	6,57
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		720	24,5	24,6	101	736	90
2	1	Итого за день:			720	24,5	24,6	101	736	90
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками	200	5,6	4,3	13,9	139,00	37,14

				мясными						
			2 блюдо	Плов из риса с курицей	120	13,7	8,7	33,8	319,00	28,43
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	35	6,06
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	5,3	11,6	34,4	168,00	4,80
			фрукты	Груша	100	0,40	0,30	10,3	44,00	13,57
			<i>итого</i>		720	25,3	25	100	705	90
2	2	Итого за день:			720	25,3	25	100	705	90
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	6,6	9,8	97,00	7,02
			2 блюдо	рис отварной	120	5,5	4,2	28	159,00	21,34
			гарнир	Печень говяжья по-строгановски	150	13,4	14,7	8,3	211,00	40,36
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	18,3	68,00	14,48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,6	34,4	170,00	6,80
			<i>итого</i>		750	25,9	26,2	98,8	705	90
2	3	Итого за день:			750	25,9	26,2	98,8	705	90
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	18,4	94,00	16,53
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (гобуша)	100	8,2	17,6	6,4	237,00	30,16
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4,2	26,2	156,00	14,01
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	17,6	67,00	23,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,6	35,4	164,00	5,80
			<i>итого</i>		730	24,6	25,8	104	718	90
2	4	Итого за день:			730	24,6	25,8	104	718	90
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	6,8	79,00	23,82
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	90	13,4	12,7	5,3	199,00	18,36
			гарнир	Рис отварной	150	4,6	6,8	16,4	204,00	17,34
			напиток	Кисель из облепихи	200	0,3	2,1	11,9	59,00	24,48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,3	0,6	18,4	164,00	6,00
			<i>итого</i>		720	24,9	25,8	58,8	705	90

2	5	Итого за день:		720	24,9	25,8	58,8	705	90
---	---	----------------	--	-----	------	------	------	-----	----