


 Утверждаю  
 и.о. директора  
 МОУ «СОШ №2 им. Х.А. Шафиева»  
 с.п. Заюково  
 Шибзухова М.В.  
 приказ №122 от 30.08.2024г.

**Примерное 10-дневное меню**  
**Возрастная категория 7- 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>	Биточки мясные говяжьи	90	12.97	11.78	15.99	234.54	508
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	304
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	943
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
	Фрукты (яблоки)	180	0.10	0.66	34.8	87.95	338
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>23.77</b>	<b>19.2</b>	<b>116.74</b>	<b>680.81</b>	
<b>День 2</b>	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84.29	11.26	3.51	290	260
	Пшеничный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	959
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
	Кондитерские изделия	20	0	0.02	15.98	64.6.4	10
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>24.45</b>	<b>21.41</b>	<b>101.21</b>	<b>592</b>	
<b>День 3</b>	Тефтели из говядины с соусом	130	11.78	12.91	14.9	223	287\354
	Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181	128
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	336
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	943
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>32.95</b>	<b>74,05</b>	<b>640.78</b>	
<b>День 4</b>	Рыбные котлеты	90	15.78	12.14	0.28	83.25	255
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	304
	Свекла отварная в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	943
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>27.41</b>	<b>22.02</b>	<b>72.38</b>	<b>509.94</b>	
<b>День 5</b>	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	307
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	959
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8



Итого		<b>540</b>	<b>25.02</b>	<b>24.37</b>	<b>93.75</b>	<b>755.04</b>	
Неделя 2							
День 6	Котлета из говядины с подливой	130	13.95	10.39	14.13	205.87	608
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	304
	Отварная свекла	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	943
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>25.58</b>	<b>20,27</b>	<b>86.23</b>	<b>602.56</b>	
День 7	Шницель куриный	90	11.13	16.33	8.47	223	307
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	959
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
	Кондитерские изделия	20	21.24	25.16	61.64	432	
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>46,06</b>	<b>51.51</b>	<b>149.79</b>	<b>1123.25</b>	
День 8	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	608
	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	943
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
	Фрукты	180	0.76	0.65	19.65	87.92	338
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>22.39</b>	<b>18.04</b>	<b>98.19</b>	<b>660.11</b>	
День 9	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	255
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	304
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	336
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	943
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>27.41</b>	<b>12.15</b>	<b>72.95</b>	<b>509.15</b>	
День 10	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	591
	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	959
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	8
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>60.05</b>	<b>53.57</b>	<b>142.84</b>	<b>821.54</b>	