

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №3

«05»

Савини А.М.
2025 г.



**Примерное десятидневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся общеобразовательного учреждения от 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	187
	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из свежих фруктов	180	0,3	0,00	17	65	74
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	16,86	17,19	109,12	624,95	
Итого за день:						624,95	
День 2							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	170
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	2,64	112	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Компот из кураги	180	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	18,54	17,17	201,85	644,39	
Итого за день:						644,39	
День 3							
обед	Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	200	2,1	0,48	20,76	96	201
	Гуляш из говядины	90	13,55	9	8	173,4	260
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	74
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром

итого за обед		700		16,01	132,53	763,19	
Итого за день:			25,17			763,19	
День 4							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,45	3,93	100,20	82	170
	Плов из куриного филе	210	20,3	17	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,36	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	23,81	21,91	196,82	702,34	
Итого за день:						702,34	
День 5							
обед	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Жаркое по-домашнему	60/160	27,53	7,47	21,95	265	436
	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339	651
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,36	8,35	48,34	пром
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,6	0,3	14,7	70,3	338
итого за обед		700	39,99	17,75	146,18	894,64	
Итого за день:						894,64	
Итого за 5 дней			24,87	18,01	117,94	725,90	
День 6							
обед	Суп-лапша домашняя с птицей	200	3,33	4,64	15,7	115,15	47
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	2,64	112	
	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	22,53	22,17	119,69	739,62	
Итого за день:						739,62	
День 7							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	31,5	124	349
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	17,39	17,78	123,89	692,75	
Итого за день:						692,75	
День 8							

обед	Суп рыбный	200/20	4,92	1,96	8,54	72,6	106
	Плов из куриного филе	210	20,30	17,00	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	42	0,302	0,453	31,29	125,05	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	27,172	19,713	93,87	667,99	
Итого за день:						667,99	
День 9							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Фрикадельки рыбные	90	10,49	3,51	11,26	115,78	
	Макароны отварные с сыром	150	12,41	8,5	53,04	326,69	204
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,00	31,5	124	349
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	26,71	16,86	246,93	846,81	
Итого за день:						846,81	
День 10							
обед	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	202/1
	Печень тушенная в соусе	90	11,43	15,75	2,51	197	261
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	52	0,41	0,62	42,58	150	пром
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	8,35	48,34	пром
итого за обед		700	18,36	27,47	98,44	692,96	
Итого за день:						692,96	
Итого за 5 дней			22,432	20,8	136,56	728,03	