

**Примерное  
 МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 для учащихся 5 – 11 классов и СВО на 10 дней  
 МКОУ «Екатерининская средняя общеобразовательная школа»  
 2024-2025 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>1-й день</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	230	8,4	6,4	51	301,0	202
	Куры (бедрa) тушенные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	12
	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269
	Хлеб - крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>26,55</b>	<b>31,05</b>	<b>89,4</b>	<b>744,84</b>	
<b>2-й день</b>							
Завтрак	Плов	250	28,28	23,40	27,34	428,68	265
	Свекла очищенная отварная (полуфабрикат)	50	0,75	0,05	8,392	36,96	
	Компот из смеси сухофруктов	200\20	1,0	0,05	27,5	110,0	278
	Хлеб -крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>33,83</b>	<b>23,9</b>	<b>87,83</b>	<b>692,14</b>	
<b>3-й день</b>	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165,0	54
Завтрак	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41	270
	Бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349	4
	Хлеб -крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>10,9</b>	<b>22,94</b>	<b>106,7</b>	<b>671,5</b>	
<b>4-й день</b>	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	98
	Сок	200	1	0,20	20,20	92	
	Хлеб -крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>27,3</b>	<b>24,8</b>	<b>69,2</b>	<b>614,5</b>	
<b>5-й день</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9,3	11,0	44,0	312	185
	Какао с молоком с сахаром	200	3,6	2,7	13,8	93,0	274
	Хлеб -крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	Баранка сдобная (яичная)	40	4,2	4	30,2	174	

	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>20,9</b>	<b>18,1</b>	<b>112,6</b>	<b>695,5</b>	
<b>6-й день</b>	Макаронные изделия с тертым сыром	200/25/15	15,5	19,7	35,1	373,0	204
Завтрак	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269
	Хлеб - крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>20,9</b>	<b>21,9</b>	<b>72,1</b>	<b>558,5</b>	
<b>7-й день</b>	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,0	8,7	57,9	372,0	
Завтрак	Котлеты мясные (свинина)	100	14,50	13,86	30,30	400,00	272
Завтрак	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	223
	Компот из смеси сухофруктов	200\20	1,0	0,05	27,5	110,0	278
	Хлеб - крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>34</b>	<b>26.11</b>	<b>144.5</b>	<b>1047.5</b>	
<b>8-й день</b>	Суп картофельный с бобовыми и гренками	300/25	9,6	5,3	38,2	242	63
Завтрак	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41	
	Сдоба	80	4,6	1,87	44,44	212,8	
	Хлеб - крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,2</b>	<b>7,61</b>	<b>117,44</b>	<b>612,3</b>	
<b>9-й день</b>	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8,2	6,2	51,5	398	297
Завтрак	Рыба припущенная	120	36,0	17,4	2,6	311,0	77
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	278
	Хлеб -крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>25,15</b>	<b>28,9</b>	<b>106,2</b>	<b>784,84</b>	
<b>10-й день</b>	Каша молочная «Дружба»	250	7,9	11.2	42,6	302	187
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3,2	2,8	18,5	109,0	272
	Хлеб -крестьянский	50	3,8	0,4	24,6	116,5	1
	Бутерброд с повидлом	50	4,1	12,6	55,6	349	4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>19</b>	<b>27</b>	<b>141,3</b>	<b>876,5</b>	