



# МБОУ «Соловецкая СШ»

## Примерное десятидневное меню для 1 – 4 класс на 2024 – 2025 учебный год

| № рецептуры     | Название блюда                                 | Масса      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  |
|-----------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                 |                                                | г.         | г.           | г.           | г.            | ккал          |
|                 | <i>1 день</i>                                  |            |              |              |               |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                 |            |              |              |               |               |
| 3               | <i>Бутерброд с маслом и сыром</i>              | 30/15/20   | 2,49         | 8,61         | 14,05         | 140,8         |
| 54-1г-2020      | Макаронные изделия отварные                    | 200        | 3,4          | 5            | 19            | 135           |
| 619             | Тефтели                                        | 100        | 4,07         | 4,52         | 5,15          | 81,5          |
| 54-1 соус-20920 | Соус красный основной                          | 50         | 1,65         | 1,35         | 4,55          | 36,8          |
| 54-2гн-2020     | Чай черный байховый с сахаром                  | 200        | 0,2          | 0            | 6,4           | 26,4          |
| Пром.           | Хлеб в ассортименте                            | 60         | 4,05         | 0,63         | 30,39         | 139,77        |
|                 | фрукт                                          | 100        | 1,35         | 0,3          | 13,65         | 60            |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>775</b> | <b>17,34</b> | <b>19,21</b> | <b>89,71</b>  | <b>595,32</b> |
|                 | <i>2 день</i>                                  |            |              |              |               |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                 |            |              |              |               |               |
| 3               | <i>Бутерброд с маслом</i>                      | 30/10      | 6,48         | 8,57         | 14,03         | 157,55        |
| 54-21к-2020     | <i>Каша жидкая молочная рисовая</i>            | 200/10     | 5,2          | 6,5          | 28,4          | 193,7         |
| 54-7гн-2020     | <i>Какао с молоком</i>                         | 200        | 4,6          | 4,3          | 12,4          | 106,7         |
| Пром.           | Хлеб в ассортименте                            | 60         | 4,05         | 0,63         | 30,39         | 139,77        |
| Пром.           | йогурт                                         | 90         | 4,1          | 2,5          | 5,9           | 74,6          |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>805</b> | <b>24,03</b> | <b>23,12</b> | <b>113,03</b> | <b>686,74</b> |
|                 | <i>3 день</i>                                  |            |              |              |               |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                 |            |              |              |               |               |
| 111             | <i>Икра кабачковая</i>                         | 80         | 0,62         | 0,004        | 1,3           | 8             |
| 17              | <i>Крыло куриное тушеное в сметанном соусе</i> | 100        | 12,75        | 22,45        | 1,4           | 258,34        |
| 54-5м-2020      | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i>              | 200        | 10,9         | 8,7          | 57            | 350           |
| 54-3гн-2020     | Чай черный байховый с лимоном и сахаром        | 200        | 0,2          | 0            | 6,6           | 27,6          |
| Пром.           | Хлеб в ассортименте                            | 60         | 4,05         | 0,63         | 30,39         | 139,77        |
| 74              | Булочка сдобная                                | 90         | 2,55         | 0,92         | 31,3          | 212           |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>730</b> | <b>36,5</b>  | <b>24,24</b> | <b>79,21</b>  | <b>747,54</b> |
|                 | <i>4 день</i>                                  |            |              |              |               |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                 |            |              |              |               |               |
| 54-6к-2020      | Каша вязкая молочная пшенная                   | 200/10     | 8,4          | 11,5         | 38,8          | 292,1         |
| 54-9гн-2020     | Кофейный напиток с молоком                     | 200        | 3,8          | 3,5          | 11,1          | 90,8          |

|                |                                         |          |       |       |        |        |
|----------------|-----------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|
| 3              | Бутерброд с маслом и сыром              | 30/10/20 | 2,49  | 8,61  | 14,05  | 140,8  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                 | 680      | 19,6  | 18,5  | 53,4   | 657,9  |
|                | <b>5 день</b>                           |          |       |       |        |        |
|                | <b>Завтрак</b>                          |          |       |       |        |        |
| 111            | Горошек зеленый консервированный        | 80       | 1,55  | 0,1   | 3,25   | 20     |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                       | 200      | 4     | 7,6   | 32     | 211    |
| 54-11р-2020    | Рыба тушеная в томате с овощами         | 100      | 9,7   | 5,1   | 4,5    | 102,6  |
| 54-2 соус      | Соус белый основной                     | 50       | 0,7   | 4,2   | 1,7    | 47,6   |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200      | 1,5   | 1,4   | 8,6    | 52,9   |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 60       | 4,05  | 0,63  | 30,39  | 139,77 |
|                | фрукт                                   | 100      | 1,35  | 0,3   | 13,65  | 60     |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                 | 790      | 27,84 | 12,25 | 87,19  | 634,1  |
|                | <b>6 день</b>                           |          |       |       |        |        |
|                | <b>Завтрак</b>                          |          |       |       |        |        |
| 54-12к-2020    | Плов с курицей                          | 200      | 20,44 | 5,95  | 25,99  | 239,3  |
| 74             | Булочка сдобная                         | 90       | 2,55  | 0,92  | 31,3   | 212    |
| 396            | Кофейный напиток с молоком              | 200      | 2,86  | 1,94  | 20,66  | 112,00 |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 60       | 4,05  | 0,63  | 30,39  | 139,77 |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                 | 650      | 18,84 | 26,74 | 72,44  | 685,2  |
|                | <b>7 день</b>                           |          |       |       |        |        |
|                | <b>Завтрак</b>                          |          |       |       |        |        |
| 54-1 соус-2020 | Соус красный основной                   | 50       | 1,65  | 1,35  | 4,55   | 36,8   |
| 1              | Бутерброд с маслом                      | 30/10    | 0,1   | 8,3   | 0,1    | 74,9   |
| 54-5м-2020     | Котлета из курицы                       | 100      | 14,5  | 3,6   | 89,4   | 128,4  |
| 54-5г-2020     | Каша перловая рассыпчатая               | 200      | 5,9   | 7,9   | 44,7   | 273,6  |
| 54-7гн-2020    | Какао с молоком                         | 200      | 4,6   | 4,3   | 12,4   | 106,7  |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 60       | 4,05  | 0,63  | 30,39  | 139,77 |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | 650      | 23,4  | 20,24 | 133,08 | 874,46 |
|                | <b>8 день</b>                           |          |       |       |        |        |
|                | <b>Завтрак</b>                          |          |       |       |        |        |
| 111            | Икра кабачковая                         | 80       | 0,62  | 0,04  | 1,3    | 8,00   |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке            | 30       | 7     | 9     | 0      | 109    |
| 54-10м-2020    | Капуста тушеная с мясом                 | 200      | 4,6   | 3,8   | 23,2   | 134,8  |
| 424            | яйцо                                    | 40       | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 62,8   |
| 54-1соус-2020  | Соус красный основной                   | 50       | 1,65  | 1,35  | 4,55   | 36,8   |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200      | 1,5   | 1,4   | 8,6    | 52,9   |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 60       | 4,05  | 0,63  | 30,39  | 139,77 |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                 | 660      | 20,66 | 21,56 | 69,05  | 652,56 |
|                | <b>9 день</b>                           |          |       |       |        |        |
|                | <b>Завтрак</b>                          |          |       |       |        |        |
| Пром.          | фрукт                                   | 100      | 1,35  | 0,3   | 13,65  | 60     |
| 54-1г-2020     | Макароны отварные                       | 200      | 6,7   | 7,1   | 46,6   | 277,3  |

|                |                                    |     |       |       |       |        |
|----------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 54-8м-2020     | Тефтели                            | 100 | 8,4   | 6     | 4,7   | 106,1  |
| 54-9гн-2020    | Кофейный напиток с молоком         | 200 | 3,8   | 3,5   | 11,1  | 90,8   |
| 54-1 соус-2020 | Соус красный основной              | 50  | 1,65  | 1,35  | 4,55  | 36,8   |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                | 60  | 4,05  | 0,63  | 30,39 | 139,77 |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>            | 710 | 23,05 | 26,65 | 79,65 | 649,3  |
|                | <b>10 день</b>                     |     |       |       |       |        |
|                | <b>Завтрак</b>                     |     |       |       |       |        |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке       | 30  | 7     | 9     | 0     | 109    |
| 54-16з-2020    | Винегрет с растительным маслом     | 100 | 0,7   | 5,3   | 4,5   | 68,9   |
| 54-9м-2020     | Жаркое по-домашнему                | 200 | 7,9   | 3,9   | 14,3  | 124,1  |
| 54-7гн-2020    | Какао с молоком                    | 200 | 4,6   | 4,3   | 12,4  | 106,7  |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                | 60  | 4,05  | 0,63  | 30,39 | 139,77 |
| пром           | йогурт                             | 100 | 4,1   | 2,5   | 5,9   | 74,6   |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>            | 630 | 27,4  | 23,6  | 69    | 682,1  |
|                | <b>Среднее значение за 10 дней</b> | 715 | 25    | 22,84 | 85,4  | 687,3  |