



МБОУ «Соловецкая СШ»

Примерное десятидневное меню для 5-11 класс на 2024 – 2025 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	1 день					
	Обед					
111	Зеленый горошек	80	0,62	0,004	1,3	8
182MP	Борщ с картофелем, со сметаной	250/5	4,55	6,62	14,67	133,8
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	3,4	5	19	135
619	Тефтели	100	4,07	4,52	5,15	77,5
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
	Итого за обед	945	21,24	20,43	134,66	867,32
	2 день					
	Обед					
111	Кукуруза консервированная	80	2,6	1,8	4,7	45
81	Суп картофельный с вермишелью	250	5,59	5,83	22,44	139,47
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	14,5	3,6	9,4	128,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	32	211
54-1 соус-20920	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
376	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,44	0,02	27,76	113
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,05	0,63	30,39	139,77
	Итого за обед	960	27,5	28,8	136,48	793,74
	3 день					
	Обед					
111	Икра кабачковая	80	0,62	0,004	1,3	8
13	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,44	4,96	6,12	78,96
17	Крыло куриное тушеное в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34
54-5м-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
459	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,2	0	30,6	118
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,05	0,63	30,39	139,77
	Итого за обед	845	32,26	31,23	159,06	1114,27

	4 день					
	<i>Обед</i>					
128MP	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,25	3,75	2,03	139,85
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	42	46,8	0	90,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	5,2	38	213,5
54-8м-2020	Тефтели	100	8,4	6	4,7	106,1
376	Компот из кураги с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113
54-1 соус-20920	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
	Итого за обед	975	28,16	32,09	153,02	864,33
	5 день					
	<i>Обед</i>					
111	Горошек зеленый консервированный	80	1,55	0,1	3,25	20
206MP	Суп гороховый	250	6	4,25	21,25	149,75
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
	Итого за обед	940	27,84	12,25	130,41	747,66
	6 день					
	<i>Обед</i>					
пром	Кукуруза консервированная	80	1,55	0,1	3,25	20
99 MP	Суп овощной со сметаной	250/5	1,75	5	14,62	132,8
54-12к-2020	Плов с курицей	200	20,44	5,95	25,99	239,3
459	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,2	0	30,6	118
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,05	0,63	30,39	139,77
	Итого за обед	815	18,84	26,74	72,44	705,2
	7 день					
	<i>Обед</i>					
204MP	Суп с консервой Сайра	250	7,25	7,5	16	165,25
54-1 соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
111	Горошек зеленый консервированный	80	1,55	0,1	3,25	20
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	14,5	3,6	9,4	128,4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	44,7	273,6
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,05	0,63	30,39	139,77
	Итого за обед	900	23,4	20,24	133,08	874,46
	8 день					

	<i>Обед</i>					
111	Икра кабачковая	80	0,62	0,04	1,3	8,00
128MP	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,25	3,75	2,03	139,85
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	4,6	3,8	23,2	134,8
376	Компот из кураги с вит С	200	0,44	0,02	27,76	113
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,05	0,63	30,39	139,77
	Итого за обед	855	20,26	24,24	87,35	742,75
	9 день					
	<i>Обед</i>					
пром	Кукуруза консервированная	80	1,55	0,1	3,25	20
206MP	Суп гороховый	250	6	4,25	21,25	149,75
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
459	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0,2	0	30,6	118
	Итого за обед	860	23,05	26,65	79,65	807,52
	10 день					
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	2,2	4,6	10,88	93,7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	7,9	3,9	54,3	224,1
13	Щи из св.капусты со сметаной	250/5	1,44	4,96	6,12	178,96
376	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,44	0,02	27,76	113
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,05	0,63	30,39	139,77
	Итого за обед	795	27,4	23,6	125,98	882,1
	Среднее значение за 10 дней	889	27,7	23,96	121,2	840