

Примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 7 – 11 лет

СОШ п. Марсяты

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<u>Обед</u>	Салат из моркови	60	0,696	1,242	6,042	37,602	662
	Борщ	200	1,45	3,93	100,20	82,00	82
	Котлета мясная	90	14,85	21,8	12,89	310	268
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	268
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2.46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		740/720	27,02/25,76	33,64/32,8	181,62/173,74	745,82/697,85	
Неделя 1							
День 2							
<u>Обед</u>	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	21
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	5,60	18,25	147,60	93
	Печенка по-строгановски	90	31,37	20,95	12,78	292,16	690
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Напиток "Валетек"	200	0	0	4,1	16	284
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2.46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		740/720	43,84/42,58	34,97/34,31	78,93/71,05	733,38/685,41	
Неделя 1							
День 3							
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	53
	Щи	200	1,40	3,91	6,79	67,80	187
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	16.64	9.42	7,84	180,00	229
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	137
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2.46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148

Итого за обед		740/720	27,24/25,98	25,28/24,62	76,04/68,16	600,86/552,89	
Неделя 1							
День 4							
<u>Обед</u>	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	42
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Котлета мясная	90	14,85	21,8	12,89	310	268
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	360
	Напиток "Валетек"	200	0	0	4,1	16	284
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		740/720	31,48/30,22	45,2/44,54	121,8/113,92	1026,98/979,01	
Неделя 1							
День 5							
<u>Обед</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Жаркое по-домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7	345
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		730/710	50,37/49,11	21,97/21,31	110,56/102,68	838,61/790,64	
Неделя 2							
День 6							
<u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Гуляш из говядины	90	26,28	26,82	4,24	364	92
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	360
	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	332
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		725/705	40,47/39,21	47,61/46,95	126,03/118,15	1082,42/1034,4	

						5	
Неделя 2							
День 7							
<u>Обед</u>	Салат из моркови	60	0,696	1,242	6,042	37,602	662
	Рассольник ленинградский	200	7,08	5,08	11,9	125,5	594
	Плов из говядины	150	14,14	11,70	13,97	214,34	265
	Напиток «Валетек»	200	0	0	4,1	16	284
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2.46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		650/630	24,38/23,12	18,88/18,22	52,76/44,88	479,21/431,24	
Неделя 2							
День 8							
<u>Обед</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	104
	Печенка по-строгановски	90	31,37	20,95	12,78	292,16	690
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	332
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2.46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		740/720	43,84/42,58	34,97/34,31	78,93/71,05	733,38/685,41	
Неделя 2							
День 9							
<u>Обед</u>	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	21
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Котлета мясная	90	14,85	21,8	12,89	310	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	274
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2.46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		740/720	31,72/30,46	36,86/36,2	89,55/81,67	819,62/771,65	

Неделя 2							
День 10							
<i>Обед</i>	Кабачковая икра	60	1,20	5,40	5,10	73,20	50
	Борщ	200	1,45	3,93	100,20	82,00	82
	Котлета рыбная	90	9,27	3,78	7,38	101,7	283
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	360
	Компот из свежих яблок	200	0,19	0	19,6	74,37	2347
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,46/1,2	0,86/0,2	16,75/8,87	85,77/37,8	147/148
Итого за обед		740/720	23,3/22,04	28,58/27,92	224,03/216,15	864,75/816,78	

09.02.2026 г.