

« 01 » мая 2025 г



И.о. директора МКОУ «Мишкинская СОШ»
Капралова Е.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(примерное)

муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Мишкинская средняя общеобразовательная школа»

на 2024 – 2025 учебный год

Меню 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак 7-11 лет	Икра кабачковая	100	19	7,00	7,00	90,00	
	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	ТТК№ 296
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	ТТК№ 497
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,6	16,7	10,0	197,0	ТТК№ 93
Выход за завтрак		580	39,26	38,1	106,1	847,9	
Обед 7-11 лет	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	38,0	ТТК№ 2
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7,32	7,32	120,1	ТТК№ 187
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,63	250,63	ТТК№ 690
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,2	5,0	25,2	163,5	ТТК№ 169
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	ГОСТ 31987-2012
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Выход за обед		830	39,45	45,8	90,31	841,83	
Итого за день		1410	78,71	83,9	196,41	1689,73	

Приём пищи	Наименование блюда
Завтрак 7-11 лет	Омлет натуральный
	Горошек зеленый
	Кофейный напиток
	Хлеб пшеничный
	Бутерброд с маслом сливочным
Выход за завтрак	
Обед 7-11 лет	Икра кабачковая
	Суп картофельный с макаронными изделиями
	Плов с курицей
	Морс с клюквой брусникой
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный
Выход за обед	
Итого за день	

Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		

7 день

200	16,9	25,9	4,2	316,3	ТТК№ 438
30	1,45	0,06	2,41	15,95	
200	3,8	3,5	11,2	91,2	ТТК№ 501
40	3,16	0,4	19,2	94	
40	1,2	12,5	7,5	147,0	ТТК№ 94
510	26,51	42,36	44,51	664,45	
100	2,40	7,10	10,40	115	
200	6,45	3,48	23,13	149,5	ТТК№ 48
250	34,0	10,1	41,5	393,4	ТТК№ 406
200	0,1	0,0	20,7	83	ТТК№ 539
40	3,16	0,4	19,2	94	
40	2,64	0,48	13,36	69,6	
830	47,55	23,56	128,29	904,8	
1430	75,26	63,92	172,8	1569,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак 7-11 лет	Манник классический	200	34,2	18,0	44,8	478,6	ТТК№ 11028
	Повидло (абрикос, клубника)	60	18	0,9	0,7	74,8	ТТК№ 4
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	ТТК№ 497
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36	
Выход за завтрак		600	60,86	23,9	85,3	790,6	
Обед 7-11 лет	Салат вареной свеклы с зеленым горошком	100	3,03	5,02	10,52	99,42	ТТК№ 17
	Суп «Кудрявый»	200	4,85	6,45	24,75	176,25	ТТК№ 17
	Рыба припущенная	100	30	14,5	2,17	259,17	ТТК№ 3.1a
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,2	5,0	25,2	163,5	ТТК№ 268
	Соус сметанный	40	0,61	4,25	1,35	46,12	ТТК№ 442
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	ТТК№ 493
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Выход за обед		970	47,14	39,65	88,4	902,61	
Итого за день		1570	79,2	53,15	169,7	1468,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная пшеничная	200	10,4	14,5	46,9	359,9	ТТК№ 256
	Кисломолочный напиток(кефир, ряженка)	200	5,8	5,0	8,0	106	ГОСТ 31987-2012
	Бутерброд с сыром	60	7,4	10,13	10,6	160,6	ТТК№ 91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
Выход за завтрак		500	26,76	30,03	84,7	720,5	
Обед 7-11 лет	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,1	62,5	ТТК№15
	Суп картофельный с горохом	200	8,35	5,75	20,35	166,43	ТТК№144
	Макароны отварные	150	7,1	7,4	43,7	269,3	ТТК№291
	Котлета мясная	100	14,71	5,91	5,44	125,05	ТТК№381
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,77	26,24	ТТК№453
	Напиток шиповник и курага	200	0,1	0	18,9	73	ТТК№519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Выход за обед		870	36,49	21,43	123,72	886,12	
Итого за день		1370	63,25	51,46	208,42	1606,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак 7-11 лет	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,6	8,1	35,7	242,1	ТТК№209
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	ТТК№541
	Вафля	50	2,25	2,94	22,32	125,1	ТТК№494
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
	Яйцо варёное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	
Выход за завтрак		530	17,11	15,44	84,22	545,7	
Обед 7-11 лет	Фрукт свежий(банан, апельсин,яблоко)	100	1,6	0,4	15,0	60	
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	6,18	7,78	14,05	150,93	ТТК№541
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	ТТК№549
	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200	0	0	19,6	80	ТТК№504
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Выход за обед		830	38,68	33,26	102,71	858,23	
Итого за день		1360	55,79	48,7	186,93	1403,93	
Итого за вторую неделю			339,57	281,14	751,3	7593,62	
Итого за 10 дней			701,1	585,6	1803,99	15393,36	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 10 дней	721,1	643,05	3301,88	15393,36