

Перспективное 10-дневное меню для детей 1-4 классов МАОУ СОШ №1 с. Александровское на
2024-2025 учебный год

<u>1-ый день</u>						
Завтрак: 7 - 11 лет						
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	218	3,3	8,0	31,6
32	Какао с молоком сгущенным	200	209	4,9	5,5	32,5
126	Сыр	30	78	27,0	14,00	4,0
248	Хлеб в/с	50	76	2,4	0,30	15,4
Итого:			581	38	28	84
<u>2-ой день</u>						
Завтрак: 7-11 лет						
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	312	14,3	20,3	14,00
10	Рис отварной	180	174	4,50	7,38	46,26
28	Компот из вишни	200	142	0,4	0,0	35,4
	Мандарин	165	53	0,8	0,3	11,5
248	Хлеб в/с	50	76	2,4	0,30	15,4
Итого:			757	22	28	123
<u>3-ий день</u>						
Завтрак: 7-11 лет						
103	Говядина тушеная с капустой	100	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
26	Компот из сухофруктов	200	199	0,6	0,0	31,4
119	Бутерброд с джемом	50	118	1,1	0,8	35,0
248	Хлеб в/с	50	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			753	27	18	113
<u>4-ый день</u>						
Завтрак: 7-11 лет						
456	Котлета домашняя	80	281	11,60	13,60	11,00
11	Макаронные отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
31	Напиток из шиповника	200	191	1,60	0,66	44,8
248	Хлеб в/с	50	67	1,1	0,20	5,7
	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
Итого:			870	21	21	119
<u>5-ый день</u>						
Завтрак: 7-11 лет						
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00
19	Компот из кураги	200	198	2,20	0,00	60,00
248	Хлеб в/с	50	76	2,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие порционно	30	6	0,5	0,6	14,0
Итого:			814	36	32	144
<u>6-ой день</u>						
Завтрак: 7-11 лет						

34	Запеканка из творога с о сгущ. Молоком	150/20	358	22,5	20,0	20,0
22	Цикорий со сгущен. Молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб в/с	50	67	1,1	0,20	5,7
126	Сыр	30	78	27,0	14,00	4,0
	Итого:		613	52	36	52
	<u>7-ой день</u>					
	Завтрак: 7 - 11 лет					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
27	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4
248	Хлеб в/с	50	76	1,2	0,15	7,7
108	Помидоры свежие порционно	30	10	0,60	0,10	1,3
	Итого:		825	26	30	103
	<u>8-ой день</u>					
	Завтрак: 7 - 11 лет					
411	Запеканка из печени с рисом	100/50	310,22	18,8	25,10	7,0
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
28	Компот из вишни	200	142	0,0	35,4	25,0
109	Огурцы свежие порционно	30	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб в/с	50	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		731	24	69	80
	<u>9-ый день</u>					
	Завтрак: 7 - 11 лет					
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
248	Хлеб в/с	50	76	1,2	0,15	7,7
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,00	15,2
	Итого:		562	29	18	39
	<u>10-ый день</u>					
	Завтрак: 7 - 11 лет					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
11	Макароны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб в/с	50	76	1,2	0,15	7,7
249	Соус сметанно томатный	50	70	1,40	5,40	3,9
	Итого:		640	20	19	78