



УТВЕРЖДЕНО  
 ДИРЕКТОР ГБОУ «СШ № 9 ШАХТЕРСКОГО М.О.»  
*С.И. Романишина*  
 Романишина С.И.  
 «02» сентября 2024 г.

**Примерное десятидневное меню для 1-4 кл.**

№ рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
209/М	Яйцо вареное	1	2,75	6	0,1	65
172/М	Каша молочная на молоке с маслом	200/8	4,05	4,1	21	144
4	Лепешка «закусочная»	50	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0175	132 33,05/175,2
770/ОТ	Напиток кофейный на молоке	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	100	07	-	10,6	16,1
<b>Итого</b>			<b>15,1</b>	<b>45,5</b>	<b>70,125</b>	<b>721,35</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
284/М	Фрикадельки в соусе.	110	1,8	4,2	11,2	91
	Овощи припущенные	150	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0175	132 33,05/175,2
4	Лепешка «закусочная»	50	0,2	-	14	156
378/М	Чай с сахаром	200	07	-	10,6	16,1
<b>Итого</b>			<b>16,3</b>	<b>45,7</b>	<b>80,9</b>	<b>618,07</b>
<b>СРЕДА</b>						
213/М	Омлет натуральный	100	11,6	9,5	28,9	253,9
71/М	Салат из моркови	60	1,25	1,8	4,7	41
4	Лепешка «закусочная»	60 10/10	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0175	132 33,05/175,2
376/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	130	07	-	10,6	16,1
<b>Итого</b>			<b>21,15</b>	<b>46,7</b>	<b>82,625</b>	<b>682,47</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
222/М	Вареники ленивые с соусом сметанным	150 30	17,6 0,6	15,4 2,7	16 1,2	276 33,6
4	Лепешка «закусочная» с сыром	50 12	4,5 1,6	1,6 32,5	24 0,25	132 33,05
707/ОТ	Напиток кофейный на молоке	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	130	07	-	10,6	16,1

<b>Итого</b>			<b>25,2</b>	<b>52,2</b>	<b>66,05</b>	<b>646,75</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
322/К	Гуляш из куриного филе	90	15,3	9,8	4,2	165,2
302/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,1 0,04	4,8 3,625	21,3 0,065	153 32,55
4	Лепешка «закусочная» с сыром	50 12	4,5 1,6	1,6 32,5	24 0,25	132 33,05
379/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
<b>Итого</b>			<b>24,74</b>	<b>52,325</b>	<b>63,815</b>	<b>671,8</b>
<b>Итого за I неделю</b>			<b>102,49</b>	<b>242,425</b>	<b>363,515</b>	<b>3340,44</b>
<b>Вторая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
209/М	Яйцо вареное	1	6,24	5,3	0,56	75,2
175/М	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	1,25	1,8	4,7	41
4	Лепешка «закусочная» с маслом и сыром	40 5/5	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0,175	132 33,05/175,2
707/М	Напиток кофейный на молоке	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	100	0,7	-	10,6	16,1
<b>Итого</b>			<b>15,79</b>	<b>42,5</b>	<b>54,285</b>	<b>628,55</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
278/М	Котлета домашняя в соусе	90	8,150	7,3	8,65	113
302/М	Макаронные отварные с маслом	150/5	3,1	4,8	21,3	153
4	Лепешка «закусочная» с маслом и сыром	50 5/5	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0,175	132 33,05/175,2
379/М	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14	156
<b>Итого</b>			<b>18,85</b>	<b>47,5</b>	<b>68,375</b>	<b>762,25</b>
<b>СРЕДА</b>						
235/М	Котлета рыбная в подливе	105	4,2	11,6	21	240
161/М	Картофель отварной с маслом	150 5	4,5 1,6	1,6 32,5	24 0,25	132 33,05
4	Лепешка «закусочная»	40	0,2	-	14	156
378/М	Какао на молоке	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	130	0,7	-	10,6	16,1
<b>Итого</b>			<b>11,4</b>	<b>45,7</b>	<b>83,85</b>	<b>733,15</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
242/К	Залепанка из творога со сметаной	120/30	32,4	26,3	20,6	482
4	Лепешка	50	4,5	1,6	24	132

14/М	«закусочная» с сыром	12	2,6	2,6	0,35	175,2
382/М	Напиток кофейный на молоке	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	100	07	-	10,6	16,1
<b>Итого</b>			<b>39,4</b>	<b>60,4</b>	<b>69,55</b>	<b>961,30</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
291/М	Рагу из овощей с курицей	250	5,51	4,5	8,8	100,4
4	Лепешка	60	4,2	4,8	43,2	201
14/М	«закусочная» с сыром	12	1,6	32,5	0,25	33,05
379/М	Какао на молоке	200	4,5	1,6	24	132
<b>Итого</b>			<b>15,81</b>	<b>43,4</b>	<b>76,25</b>	<b>466,45</b>
<b>Итого за II неделю</b>			<b>101,25</b>	<b>239,50</b>	<b>352,31</b>	<b>3551,70</b>
<b>Итого всего</b>			<b>203,74</b>	<b>481,93</b>	<b>715,825</b>	<b>6892,14</b>