

Утверждаю

«09» 07 2025 г.

Директор школы:

(Дьячихина О.Н.)

Буерак-Поповская
СКШ



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ СКШ

5-9 КЛАССЫ

2025г.

МЕНЮ

Сезон: зима-весна
 Меню десятидневное 1 день
 Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	<i>Обед</i>					
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	3	4,75	13	107,50
469	Фрикадельки мясные	100	15	14,2	14,4	188,01
297	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,84	5,78	32,94	190,75
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58
	Квашеная капуста	100	3	0,16	7,33	19
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		950	33,79	27,51	138,37	832,50

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 2 день

Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	0,6	29,15	127,35
451	Котлета мясная	100	14,71	5,91	5,44	125,05
516	Изделия макаронные отварные	180	6,3	4,5	29,52	199,8
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Квашеная капуста	100	3	0,16	7,33	19
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		950	37,93	13,79	155,8	853,3

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 3 день

Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	3	4,75	13	107,5
374	Рыба тушеная	100	9,44	4,96	4,41	189,84
520	Пюре картофельное	180	3,9	5,62	9,64	148,68
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		850	22,29	17,95	97,75	773,26

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 4 день

Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с рисом	250	4,35	0,68	18,15	107,05
492	Плов с мясом	200	24,3	13,25	42,53	393,75
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		770	35,42	16,58	145,04	882,90

МЕНЮ

Сезон: зима-весна
 Меню десятидневное 5 день
 Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
	<i>Обед</i>					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,28	21,08	116,38
437	Гуляш	100	13,16	9,42	2,71	147,57
511	Рис отварной	180	6,3	4,5	29,52	199,8
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		850	28,31	18,32	124,01	790,99

МЕНЮ

Сезон: зима-весна
 Меню десятидневное 6 день
 Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	3	4,75	13	107,50
469	Фрикадельки мясные	100	15	14,2	14,4	188,01
297	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,84	5,78	32,94	190,75
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58
	Квашеная капуста	100	3	0,16	7,33	19
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		950	33,79	27,51	138,37	832,50

МЕНЮ

На 17 января 2025г

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 7 день

Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	0,6	20,15	127,35
437	Гуляш	100	13,16	9,42	2,71	147,57
516	Изделия макаронные отварные	180	6,3	4,5	29,52	199,8
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		850	32,56	17,14	123,08	801,96

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,28	21,08	116,38
436	Жаркое по- домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		770	20,26	15,76	119,08	732,27

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 9 день

Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	0,6	20,15	127,35
451	Котлета мясная	100	14,71	5,91	5,44	125,05
511	Рис отварной	180	6,3	4,5	29,52	199,8
	Квашеная капуста	100	3	0,16	7,33	19
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		950	37,11	13,79	133,13	798,44

МЕНЮ

Сезон: зима-весна

Меню десятидневное 10 день

Категория: Дети 5-9 класс

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с рисом	250	4,35	0,68	18,15	107,05
437	Гуляш	100	13,16	9,42	2,71	147,57
516	Изделия макаронные отварные	180	6,3	4,5	29,52	199,8
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	57
	Печенье	40	1	2	28	120,86
Всего в обед		850	29,76	17,22	121,08	781,66