


Утверждаю:  
И.О. директора МКОУ  
«Казаковская основная  
общеобразовательная школа»  
  
«29» августа 2024г

# Примерное 10 дневное меню (обед)

МКОУ «Казаковская основная общеобразовательная школа»

2024-2025 уч. г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004г.

Издательство «Хлебпродинформ»,

## 1 день - обед

	Выход блюд									
	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	100	1,4	5,1	8,9	88
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Сок	200	0	0	31,8	128	200	0	0	31,8	128
Котлета по домашнему	90	11	13	10	198	100	12	14	11	220
Итого:	740	22,31	26,84	90,21	690,25	830	25,51	29,8	99,76	772,89

## 2 день - обед

	Выход блюд									
	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра кабачковая	60	0	4	4	54	70	0	5	5	63
Суп картофельный с макаронными издел.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Рис отварной	150	3,0	3,9	32,1	176	180	3,6	4,68	38,52	211
Треугольники трески	90	13,18	16,6	18,7	204	100	14,65	18,4	20,74	227,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	0,2	0	14	28
Итого:	700	18,53	26,77	82,51	545,8	800	21,14	30,92	95,4	633,95

	Выход блюд									
	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец свежий	100	0,72	0,0	2,9	11,0	100	0,72	0,0	2,9	11,0
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	2,8	4,6	48,6	250	2,0	4,3	6,9	73
Сок	200	0	0	31,8	128	200	0	0	31,8	128
Хлеб 1 с. пшеничный	50	4,0	0,5	25	123	70	5,6	0,7	35	172,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	180	8,95	6,73	43	276,53
Итого:	700	13,48	8,91	100,14	541,05	800	17,27	11,73	119,6	660,73

**3 день - обед**

**4 день - обед**

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидоры свежие	100	0,6	0	3,8	14	150	0,9	0	5,7	21
Рассольник Ленинградский	250	2,27	2,51	4,19	104,75	300	2,72	3,01	5,03	113,34
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	200	0,2	0	14,0	28
Хлеб 1с пшеничный	50	4,0	0,5	25	123	50	4,0	0,5	25	123
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого :	700	7,47	3,41	56,79	316,75	800	8,22	3,91	59,53	332,34



### 7 день – обед

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурец свежий	100	0,72	0,0	2,9	11,0	100	0,72	0,0	2,9	11,0
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Сок	200	0	0	31,8	128	200	0	0	31,8	128
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого :	750	11,03	9,14	84,01	462,25	830	13,23	11,1	92,56	522,89

### 8 день - обед

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидоры свежие	100	0,6	0,0	3,8	14	100	0,6	0,0	3,8	14
Суп картофельный с макаронными издел.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	180	8,95	6,73	43,0	276,53
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	200	0,2	0	14,0	28
Хлеб 1 с. пшеничный	50	4,0	0,5	25	123	70	5,6	0,7	35	172,2
Итого :	700	14,41	8,38	92,35	479,25	800	18,04	10,27	112,94	595,48

**9 день – обед**

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра кабачковая	60	0	4	4	54	70	0	5	5	63
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	2,8	4,6	48,6	250	2,0	4,3	6,9	73
Тефтели из говядины	90	14	16	0	171	100	15	18	0	190
Сок	200	0	0	31,8	128	200	0	0	31,8	128
Хлеб 1 с. пшеничный	50	4,0	0,5	25	123	80	6,4	0,8	40,0	196,8
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого :	700	19,7	23,7	75,2	571,6	800	23,8	28,5	93,5	697,8

**10 день – обед**

	1 – 4 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	5 – 9 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	150	2,1	7,65	13,35	132
Рассольник Ленинградский	250	2,27	2,51	4,19	104,75	300	2,72	3,01	5,03	113,34
Треугольник трески	90	13,18	16,6	18,7	204	100	14,65	18,4	20,74	227,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	200	0,2	0,0	14	28
Хлеб 1 с. пшеничный	60	4,8	0,6	30	147,6	60	4,8	0,6	30	147,6
Итого :	700	21,85	24,81	75,79	572,35	810	24,47	29,66	83,12	648,14