

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Волжанская средняя общеобразовательная школа имени  
Героя Социалистического Труда Василия Михайловича Репринцева» Советского района Курской области

306600, Курская область, м.р-н Советский, с.п. Волжанский сельсовет,  
д. Волжанец, ул. Школьная, д. 14  
инн 4621002657, кпп 462101001, ОГРН 1024600841440 тел. 8 (47158) 3-46 -88  
е- mail:sovetski668@mail.ru

Утверждено

Директор школы: Н.А. Елецкая



Примерное 10 дневное циклическое меню для общеобразовательных школ возрастной категории (**7**– 11 лет)



Школа

Михайловича Репринцева"

Утвердил: должность

Директор школы

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Елецкая Н.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

6 11 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	250	7,7	7,65	25,2	205		21,38
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	63		3,9
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2	0	10	52		3,5
			фрукты								
			<i>итого</i>		490	9,7	7,65	50,2	320		28,78
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7	5	19	150		16,02
			2 блюдо	пельмени	150	8	6	36	228		43,5
			гарнир	Салат из свежей капусты	60						13,6
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	63		3,9
			хлеб бел.		40	0	0	20	42		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	15	71		3
			<i>итого</i>		740	18	12	105	554		80,02
			Полдник								
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	гречка с маслом и сахаром	200	5	8	34	208		14,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	63		3,9
			хлеб белый	булка	80	0	0	18	44		12
			хлеб чёрный								
			<i>итого:</i>		480	5	8				30,4
1	1	<b>Итого за день:</b>			1710	27,7	19,65	155,2	874		139,2
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	250						10,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	63		3,9
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2	0	10	52		3,5











1	5	Завтрак	гор.блюдо 2 блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Макароны с маслом и сахаром Чай с сахаром Блинчик	150 200 100	8 0 0	6 0 0	36 15 18	228 63 44	13,8 3,62 18,1
			<i>итого</i>		450	8	6	69	335	35,52
1	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Суп вермешелевый Плов из мяса свинины	250 150	3 17	0 9	19 30	108 275	14,9 41,74
				Компот	200	1	0	25	104	5,07
				Хлеб пшеничный белый	40	1	0	25	52	3,95
				Хлеб ржаной	40	3	1	15	71	3,5
			<i>итого</i>		680	25	10	114	610	69,16 33,67
		Полдник:	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо	Бутерброд с маслом	70	2	8	18	153	9,6
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	63	3,9
			хлеб белый	хлеб белый пшеничный	40	2	0	10	52	3,5
			хлеб чёрный		310					17
		Итого			1130	33	16	183	945	104,68
1	5	Итого за день:								
2	1	Завтрак	гор.блюдо 2 блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Вареники Чай с сахаром хлеб белый пшеничный	150 200 40	0 0 2	0 0 0	15 10	63 52	21,53 5,62 15,94
			<i>итого</i>		390	2	0	25	115	43,09
2	1	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо	Суп свекольник Гречка	250 150	2 5	4 8	15 34	101 208	15,5 9,5



		гарнир	Гуляш	125	10	35	16	420		39
		напиток	Чай с сахаром	200	0	0	25	63		3,62
		хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	40	2	0	10	52		3,95
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	15	71		3,5
		<i>итого</i>		805	22	48	115	915		75,07
		закуска								33,67
		1 блюдо	Каша молочная жидкая рисовая "Дружба"	250						10,6
		2 блюдо								
		напиток	Сок	200	0	0	15	63		23
		хлеб белый	Булка	50						11
		хлеб чёрный								
		<i>Итого</i>		250						44,6
2	1	<b>Итого за день:</b>		1195	24	48	140	1030		118,16
2	2	Завтрак	гор.блюдо	250	5,1	6,62	32,6	210		15,03
			гор.напиток	200	0	0	15	63		3,62
			хлеб	70	2	8	33	216		11,7
			фрукты							
			<i>итого</i>	520	7,1	14,62	80,6	489		30,35
2	2	Обед	закуска	60						13,6
			1 блюдо	250	7	5	19	149		12,15
			2 блюдо	100	7,88	1,64	3,74	192,78		36,8
			гарнир	150	3	0,6	23,7	123,27		18,9
			напиток	200	1	0	25	104		5,07
			хлеб бел.	40	2	0	10	52		3,85
			хлеб черн.	40	3	1	14	71		3,5
			<i>итого</i>	840	23,88	8,24	95,44	692,05		93,87
		закуска								33,67
		1 блюдо								
		2 блюдо								
		напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	63		3,9







2	4	Обед	<i>итого</i>		390	0	0	25	107		16,55
		закуска	Икра свекольная		60						5,5
		1 блюдо	Суп гречневый		250	2	4	15	101		11,95
		2 блюдо	Овощное рагу		150	3,3	10,6	20,2	291,2		33,67
		гарнир	Бедро Ц/б отварное		125	13	18	10	161		38,3
		напиток	Компот		200	1	0	25	104		5,07
		хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный		40	3	1	15	71		3
		хлеб черн.	Хлеб ржаной								
		<i>итого</i>			825	22,3	33,6	85,2	728,2		97,49
		<i>итого</i>									33,67
		Полдник:									
		1 блюдо	Вафли		100						10,2
		2 блюдо	Сок		200	1	0	15	63		23,3
		напиток									
		хлеб белый									
		хлеб чёрный			300						33,5
		<i>итого</i>			1215	22,3	33,6	110,2	835,2		147,54
2	4	Итого за день:			250						10,3
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная							
		гор.напиток	Чай с сахаром		200	0	0	15	63		3,9
		хлеб	Хлеб белый пшеничный		40	2	0	10	52		3,5
		фрукты									
		<i>итого</i>			490	2	0	25	115		17,7
2	5	Обед	<i>итого</i>		250	9	10	14	180		19,4
		1 блюдо	Суп овощной с фрикадельками и зеленым горошком		150	8	6	36	228		9,5
		2 блюдо	Гречка с маслом		80	24	10	6	206		42,3
		гарнир	Тефтели в соусе		200	1	0	25	104		5,07
		напиток	Компот								
		хлеб бел.	хлеб бел.		40	3	1	15	71		3
		хлеб черн.	Хлеб ржаной								
		<i>итого</i>			720	45	27	96	789		79,27



