

<div>10 -дневное меню (полдник, ужин) муниципального бюджетного образовательного учреждения Засижьевской средней школы Ярцевского муниципального округа Смоленской области</div>				<div>УТВЕРЖДАЮ Приложение № 5 к приказу №104 от "28" августа 2025 г. _____ Л.Ф.Пчёлка</div>		
<div>Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей Срок действия меню: 2025 - 2026 учебный год</div>						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	100	8,6	2,9	56,7	287,7
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	300	14,4	7,9	64,7	387,9
	Ужин					
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-16м	Тефтели мясные с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	540	24,2	18,9	80,5	589,8
	Итого за день	840	38,6	26,8	145,2	977,7
	Вторник, 1 неделя					
	Полдник					
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>0,8</b>	<b>63,2</b>	<b>291,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>22,8</b>	<b>13</b>	<b>75,4</b>	<b>509,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>30,5</b>	<b>13,8</b>	<b>138,6</b>	<b>801,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>4,8</b>	<b>81,3</b>	<b>430,9</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
П/Ф	Пельмени	180	15,2	23,8	42,6	445,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22,6</b>	<b>39,4</b>	<b>96,5</b>	<b>831</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>38,2</b>	<b>44,2</b>	<b>177,8</b>	<b>1261,9</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2,8	3,3	77,3	350,1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>3</b>	<b>3,4</b>	<b>89,5</b>	<b>400,7</b>
	<b>Ужин</b>					

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета мясная	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>28,9</b>	<b>21,7</b>	<b>97,7</b>	<b>701,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>31,9</b>	<b>25,1</b>	<b>187,2</b>	<b>1102,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>10,9</b>	<b>83</b>	<b>466</b>
	<b>Ужин</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-16м	Печень по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>25,8</b>	<b>20,1</b>	<b>99,9</b>	<b>684,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>34,8</b>	<b>31</b>	<b>182,9</b>	<b>1150,4</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>5,8</b>	<b>57,2</b>	<b>334,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш мясной	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>28,2</b>	<b>21</b>	<b>94,9</b>	<b>682,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>41,6</b>	<b>26,8</b>	<b>152,1</b>	<b>1016,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>4,8</b>	<b>81,3</b>	<b>430,9</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
П/Ф	Пельмени	180	15,2	23,8	42,6	445,1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22,5</b>	<b>39,3</b>	<b>91,6</b>	<b>809,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>38,1</b>	<b>44,1</b>	<b>172,9</b>	<b>1240,8</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Пряник	100	5,9	4,7	75	365,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>87,2</b>	<b>416,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>27,6</b>	<b>19,8</b>	<b>80,5</b>	<b>610,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>167,7</b>	<b>1026,6</b>

	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>5,8</b>	<b>58,8</b>	<b>341</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22,4</b>	<b>15,8</b>	<b>96,9</b>	<b>620,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>35,8</b>	<b>21,6</b>	<b>155,7</b>	<b>961,1</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>5,8</b>	<b>57,2</b>	<b>334,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
ДП-15н	Компот из яблок и слив	200	0,2	0,1	13,4	55,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>32,6</b>	<b>24,3</b>	<b>64,1</b>	<b>606,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>46</b>	<b>30,1</b>	<b>121,3</b>	<b>940,9</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>

	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,16</b>	<b>5,48</b>	<b>72,34</b>	<b>383,43</b>
	<b>Средние показатели за Ужин</b>	<b>524</b>	<b>25,76</b>	<b>23,33</b>	<b>87,8</b>	<b>664,54</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>824</b>	<b>36,9</b>	<b>28,8</b>	<b>160,1</b>	<b>1048</b>