

**10 -дневное меню (обед)**  
**муниципального бюджетного образовательного учреждения**  
**Засижьевской средней школы Ярцевского муниципального округа**  
**Смоленской области**

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Приложение № 3  
 к приказу №104 от "28" августа 2025 г.  
 Л.Ф.Пчёлка

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 2025-2026 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,2	40,7	264,9
54-30м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>35,9</b>	<b>25,5</b>	<b>101</b>	<b>778,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>35,9</b>	<b>25,5</b>	<b>101</b>	<b>778,7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-12м	Плов с курицей	190	25,9	7,7	31,6	298,9
54-1хн	Компот из смеси суchoфруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>40,2</b>	<b>26</b>	<b>110,9</b>	<b>838</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>40,2</b>	<b>26</b>	<b>110,9</b>	<b>838</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-11г	Картофельное пюре	170	3,5	6	22,5	157,9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>32,3</b>	<b>27,6</b>	<b>98,2</b>	<b>771,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>32,3</b>	<b>27,6</b>	<b>98,2</b>	<b>771,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макароны отварные	170	6	5,6	37,2	223
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>37,9</b>	<b>34</b>	<b>115,9</b>	<b>921,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>37,9</b>	<b>34</b>	<b>115,9</b>	<b>921,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					

	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	170	3,3	30,1	9,2	320,7
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	90	11,6	7,2	11,4	156,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>29,7</b>	<b>50,2</b>	<b>100</b>	<b>971,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>29,7</b>	<b>50,2</b>	<b>100</b>	<b>971,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>37,3</b>	<b>36,9</b>	<b>135,3</b>	<b>1022,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>37,3</b>	<b>36,9</b>	<b>135,3</b>	<b>1022,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	170	3,5	6	22,5	157,9
54-30м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн	Компот из смеси суchoфруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,4</b>	<b>29,4</b>	<b>100,2</b>	<b>788</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>30,4</b>	<b>29,4</b>	<b>100,2</b>	<b>788</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-1г	Макароны отварные	170	6	5,6	37,2	223
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>34,5</b>	<b>22,9</b>	<b>110,2</b>	<b>786</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>34,5</b>	<b>22,9</b>	<b>110,2</b>	<b>786</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,2	40,7	264,9
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>38,7</b>	<b>34,2</b>	<b>117,4</b>	<b>933,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>38,7</b>	<b>34,2</b>	<b>117,4</b>	<b>933,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					

	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	170	3,3	30,1	9,2	320,7
54-16м	Тефтели из говядины 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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>33,3</b>	<b>55,3</b>	<b>94,7</b>	<b>1010,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>910</b>	<b>33,3</b>	<b>55,3</b>	<b>94,7</b>	<b>1010,9</b>
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>903</b>	<b>35,02</b>	<b>34,2</b>	<b>108,38</b>	<b>882,17</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>903</b>	<b>35</b>	<b>34,2</b>	<b>108,4</b>	<b>882,2</b>