Утверждаю

Директор школы

Чурсинова Е.И

01.09.2026 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5- 11 КЛ.

МКОУ ИНДЕРСКАЯ СОШ

№ рецептуры	Название блюда	Масса Г	Белки Г	Жиры Г	Углеводы Г	Эн.ценность ккал
	Понедельник , 1 неделя					
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
54-29м-20	Фрикадельки из говядины	100	13,6	12,1	6,7	191,2
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	48,64
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	590	26,3	20,9	98,84	688,84
	Вторник					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	4,4	0	107,4
54—7с-2020	Суп картофельный с макаронными изд.	250	6,5	3,5	23,1	149,5
№ 269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Пром.	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	**570**	**21,57**	**12**	**73,85**	**532**
	Среда.					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,7
54-21м-20	Курица отварная	100	32,12	2,37	1,12	154,75
№ 280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	**660**	**42**	**10**	**81,18**	**581,53**
	четверг					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,5	43,7	262,4
54-24м-	Биточек из курицы	100	19,1	4,2	13,4	168,6
№ 283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	29,5	113,79
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	**590**	**33**	**12**	**126**	**737**
	пятница					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,48	7,6	76
54-гн-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,9	311,6
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	19,5	18,5	17,5	301,7
Пром	Сок яблочный	200	0	0,1	10,1	43,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	**690**	**38,3**	**33,38**	**122,6**	**924**

	Понедельник 2 неделя					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого	**660**	**11,19**	**8,6**	**57,82**	**354,1**
	вторник					
54-12м-2020	плов с курицей	200	27	8	33	315
№ 289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	**600**	**34,28**	**8,9**	**93,51**	**553,67**
	Среда 2неделя					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	099	6,05	5,75	81,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,5	43,7	262,4
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	19,06	4,4	13,41	168,6
54-32х2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	**690**	**35,75**	**17,75**	**112,36**	**745,9**
	Четверг 2 неделя					
54-5с -	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,8	5,35	17,4	161,25
54-3гн2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	**640**	**19**	**11**	**42,1**	**459**
	Пятница 2 неделя					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,94	6,7	11,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,06	2,65	8,57	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	**690**	**26,46**	**19,59**	**100,97**	**585**