



Утверждено:

Директор школы

В.М.Суравцова

Приказ № 82 от 02.09.2024 г.

**Примерное 10-дневное меню**  
**МКОУ «Романовская основная школа»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Меню составили:  
Конюхова Л.Н., заведующий хозяйством,  
Риб О. А., повар

<b>1 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.Каша молочная манная с маслом слив. 82%		205	6,00	6,40	30,60	196,00
2.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>8,42</b>	<b>6,85</b>	<b>57,00</b>	<b>312,50</b>
<b>Обед:</b>						
1. Суп рисовый с мясом кур		290	1,75	2,75	13,00	85,00
2. Блины со сгущенкой		180	14,58	22,32	75,06	583,20
3.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
4.Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
6. Десерт (Кекс)		50	5,30	2,55	17,10	112,50
<b>ИТОГО:</b>		<b>775</b>	<b>27,30</b>	<b>28,82</b>	<b>141,56</b>	<b>959,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1272,20</b>

<b>2 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.Каша молочная геркулесовая с маслом слив. 82%		205	6,40	8,20	28,40	204,00
2.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>8,82</b>	<b>8,65</b>	<b>54,80</b>	<b>320,50</b>
<b>Обед:</b>						
1. Суп гороховый с мясом кур		290	20,96	6,20	17,80	193,20
2. Макароны отварные с сыром		190	15,64	13,15	38,37	325,20
3.Компот из сухофруктов		200	1,60	0,00	33,38	139,90
4. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
6. Десерт (Печенье)		30	2,01	7,74	19,38	154,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>760</b>	<b>45,48</b>	<b>28,09</b>	<b>131,13</b>	<b>936,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1256,60</b>

<b>3 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.Каша молочная пшеничная с маслом слив. 82%		205	4,30	6,90	24,80	235,52
2.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>6,72</b>	<b>7,35</b>	<b>51,20</b>	<b>352,02</b>
<b>Обед:</b>						
1. Борщ из св. капусты с мясом кур		290	11,00	9,00	13,75	157,50
2.Плов с говядиной		250	19,25	23,50	48,25	482,50
3.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
4. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50

<b>ИТОГО:</b>		<b>795</b>	<b>35,92</b>	<b>33,70</b>	<b>98,40</b>	<b>819,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1171,02</b>

<b>4 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.Каша молочная кукурузная с маслом слив. 82%		205	4,30	6,90	24,80	235,52
2.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>6,72</b>	<b>7,35</b>	<b>51,20</b>	<b>352,02</b>
<b>Обед:</b>						
1.Суп-лапша с мясом кур		290	12,75	10,25	7,75	172,50
2.Картофельное пюре		200	5,00	8,40	29,40	212,00
3.Голень куриная		80	15,47	8,84	11,79	188,70
3.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
5.Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
6.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
7.Овощная нарезка		80	0,64	10,95	3,28	113,20
<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>39,53</b>	<b>39,64</b>	<b>88,62</b>	<b>865,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1217,42</b>

<b>5 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Суп молочный с лапшой с маслом слив. 82%		205	4,40	3,80	15,80	116,00
2.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>6,82</b>	<b>4,25</b>	<b>42,20</b>	<b>232,50</b>
<b>Обед:</b>						
1. Суп фасолёый с мясом кур		290	10,00	4,50	25,00	155,00
2.Запеканка из творога со сгущенкой		160	26,68	8,30	21,62	272,60
3. Какао с молоком		200	6,00	5,20	29,80	190,00
4. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
6. Банан		150	2,25	0,30	32,70	142,50
<b>ИТОГО:</b>		<b>850</b>	<b>50,20</b>	<b>19,30</b>	<b>131,32</b>	<b>883,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1115,60</b>

<b>6 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1.Каша молочная манная с маслом слив. 82%		205	6,00	6,40	30,60	196,00
2.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3.Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>8,42</b>	<b>6,85</b>	<b>57,00</b>	<b>312,50</b>
<b>Обед:</b>						
1.Суп рассольник с говядиной		290	3,75	17,50	27,50	272,50
2.Гречка отварная с маслом		200	9,00	4,60	50,00	264,00
3.Котлета мясная		85	15,47	8,84	11,79	188,70
4.Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00

5. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
6. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>ИТОГО:</b>		<b>830</b>	<b>33,89</b>	<b>32,14</b>	<b>125,69</b>	<b>904,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1216,70</b>

<b>7 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Яйцо куриное (вареное вкрутую)		65	8,38	7,54	0,52	104,00
2. Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итог:</b>		<b>295</b>	<b>10,80</b>	<b>7,99</b>	<b>26,92</b>	<b>220,50</b>
<b>Обед:</b>						
1. Суп-лапша с мясом кур		290	12,75	10,25	7,75	172,50
2. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным		155	17,25	4,95	103,95	522,00
3. Компот		200	1,60	0,00	33,38	139,90
4. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>ИТОГО:</b>		<b>695</b>	<b>36,87</b>	<b>16,20</b>	<b>167,28</b>	<b>957,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1177,90</b>

<b>8 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Каша молочная кукурузная с маслом слив. 82%		205	4,30	6,90	24,80	235,52
2. Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итог:</b>		<b>435</b>	<b>6,72</b>	<b>7,35</b>	<b>51,20</b>	<b>352,02</b>
<b>Обед:</b>						
1. Суп рисовый с мясом кур		290	1,75	2,75	13,00	85,00
2. Солянка из св. капусты с курицей		280	28,60	11,48	8,60	254,40
3. Кисель		200	0,20	0,20	47,40	194,00
4. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
6. Печенье		30	2,01	7,74	19,38	154,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>850</b>	<b>37,83</b>	<b>23,17</b>	<b>110,58</b>	<b>811,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1163,22</b>

<b>9 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Каша молочная пшеничная с маслом слив. 82%		205	4,30	6,90	24,80	235,52
2. Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итог:</b>		<b>435</b>	<b>6,72</b>	<b>7,35</b>	<b>51,20</b>	<b>352,02</b>
<b>Обед:</b>						
1. Борщ из св. капусты с говядиной		290	11,00	9,00	13,75	157,50

2. Картофельное пюре с рыбой		250	11,65	14,49	45,08	356,20
3. Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
4. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
6. Овощная нарезка		70	0,77	10,13	2,59	104,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>865</b>	<b>29,09</b>	<b>34,82</b>	<b>97,82</b>	<b>796,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1148,72</b>

<b>10 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
1. Суп молочный с лапшой с маслом слив. 82%		205	4,40	3,80	15,80	116,00
2. Чай чёрный с лимоном и сахаром		205	0,40	0,20	14,20	56,00
3. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
<b>Итог:</b>		<b>435</b>	<b>6,82</b>	<b>4,25</b>	<b>42,20</b>	<b>232,50</b>
<b>Обед:</b>						
1. Суп фасолевый с мясом кур		290	10,00	4,50	25,00	155,00
2. Омлет натуральный с маслом сливочным		155	14,45	26,73	2,92	309,10
3. Кисель		200	0,20	0,20	47,40	194,00
4. Хлеб ржаной		25	3,25	0,75	10,00	62,50
5. Хлеб пшеничный		25	2,02	0,25	12,20	60,50
6. Фрукт (Яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>795</b>	<b>30,32</b>	<b>32,83</b>	<b>107,32</b>	<b>828,10</b>
<b>Итог:</b>						<b>1060,60</b>