

ЧАСТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА МАКСИМОВОЙ  
"УЛЫБКА"»

Юридический адрес: 454010, г. Челябинск, ул. Гагарина,16,  
Тел. 256-64-19

ИНН 7453020833, р/с 40703810214420000014 в «Челябинвестбанк» г. Челябинск  
к/с 30101810400000000779, БИК 047501779

---



Утверждаю:  
Директор ЧОУ ООШ «Улыбка»  
Н.К.Михина  
ОТ 30.09.2023 Г.

## Примерное десятидневное меню.

Категория: школьники

Челябинск 2023

1 день

	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Кофейный напиток с молоком 1*	200	115,75	3,57	3,33	17,89	1,33	253
	Хлеб пшеничный с маслом*	50/10	150,25	3,84	4,03	24,67		348
	Суп с рисом	250	149,48	2,76	3,57	23,54	11,04	371
	<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>завтрака</u></i>		<b>454,00</b>	<b>11,00</b>	<b>12,00</b>	<b>72,00</b>	<b>13,00</b>	
	<b>Суммарный объем по приёму пищи</b>	<b>510</b>						
Обед	Хлеб ржаной*	50	97,40	3,05	0,60	19,95		338
	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной на кур/булл.**	250/10	128,36	9,05	6,64	9,77	30,39	56
	Жаркое по домашнему**	150	261,85	16,11	16,20	13,82	16,60	153
	Компот из смеси сухофруктов	200	123,27	0,81	0,12	29,5	0,59	241
	<b>Суммарный объем по приёму пищи</b>	<b>675</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>обеда</u></i>			<b>657,00</b>	<b>30,00</b>	<b>28,00</b>	<b>73,00</b>	<b>48,00</b>	
<b>Суммарный объем по приёму пищи за день</b>		<b>1185</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>за день</u></i>			<b>1110,00</b>	<b>42,00</b>	<b>40,00</b>	<b>145,00</b>	<b>61,00</b>	

2 день								
	Наименование продукта	Выход/г.	Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная*	150/5	162,02	4,72	5,4	23,64	1,04	344
	Какао с молоком(1 вариант)*	200	147,23	3,63	3,20	24,97	1,30	248
	Батон с маслом с сыром	50/10/20	198,51	6,42	7,74	25,77	0,07	337
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>		<b>508,00</b>	<b>15,00</b>	<b>16,00</b>	<b>74,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Суммарный объем по приёму пищи</b>	<b>435</b>						
Обед	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250	167,62	8,92	7,15	17,83	17,12	33
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	Голубцы ленивые*	75/30	106,16	6,74	6,57	5,33	20,70	150
	Напиток из шиповника	180	93,38	0,61		22,16	180,00	256
	<b>Суммарный объем по приёму пищи</b>	<b>635</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>			<b>562,00</b>	<b>22,00</b>	<b>15,00</b>	<b>85,00</b>	<b>218,00</b>	
<b>Суммарный объем по приёму пищи за день</b>		<b>1070</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>			<b>1070,00</b>	<b>37,00</b>	<b>31,00</b>	<b>160,00</b>	<b>220,00</b>	

### 3 день

	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг. цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая*	200/5	243,93	7,54	7,35	36,92	1,30	91
	Кофейный напиток на сгущенном молоке 1**	200	134,31	3,51	2,13	25,29	0,40	252
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром*	100/10/20	369,41	12,94	13,37	49,33	0,14	337
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>		<b>748,00</b>	<b>24,00</b>	<b>23,00</b>	<b>112,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Суммарный объем по приёму пищи</b>	<b>535</b>						
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя на кур. бульоне**	250	161,6	11,4	6,63	14,08	1,18	47
	Компот из кураги	200	60,96	0,57	0,03	14,59	0,44	389
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	Плов из отварной птицы**	250	638,52	36,34	38,68	37,86	5,85	180
	<b>Суммарный объем по приёму пищи</b>	<b>850</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>			<b>1055,9</b>	<b>54,41</b>	<b>46,54</b>	<b>106,4</b>	<b>7,47</b>	
<b>Суммарный объем по приёму пищи за день</b>		<b>1385</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>			<b>1803,88</b>	<b>78,41</b>	<b>69,54</b>	<b>218,43</b>	<b>9,47</b>	

4 день								
	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая*	200	215,44	5,11	7,14	22,7	1,3	98
	Чай с лимоном**	200	62,31	0,06	0	15,21	150,00	374
	Батон с маслом с сыром**	50/10/20	198,51	6,42	7,74	25,77	0,07	337/1
	<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>завтрака</u></i>		<b>476,00</b>	<b>12,00</b>	<b>15,00</b>	<b>74,00</b>	<b>152,00</b>	
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>480</b>						
Обед	Запеканка картофельная с мясом	200	301,7	15,00	14,27	28,34	34,6	157
	Компот из свежих яблок	200	77,64	0,16	0,16	18,89	4,0	240
	Икра кабачковая	40	47,4	0,76		3,08	2,8	328
	Борщ на курином бульоне	250/30/10	212,73	10,4	12,01	12,09	17,69	<b>27</b>
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>790</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>обеда</u></i>			<b>787,00</b>	<b>30,00</b>	<b>26,00</b>	<b>102,00</b>	<b>58,00</b>	
<b>Суммарный объём по приёму пищи за день</b>		<b>1270</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>за день</u></i>			<b>1263,00</b>	<b>42,00</b>	<b>40,00</b>	<b>176,00</b>	<b>60,00</b>	

5 день								
	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша «Дружба»	200	233,97	5,36	11,02	28,33	1,33	84
	Какао с молоком(1 вариант)*	200	147,23	3,63	3,20	24,97	1,30	248
	Батон с маслом	50/10	190,48	3,82	7,98	25,82		387
	<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>завтрака</u></i>		<b>572,00</b>	<b>13,00</b>	<b>22,00</b>	<b>79,00</b>	<b>3,00</b>	
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>460</b>						
Обед	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	276,97	18,44	13,11	21,28	14,41	<b>139</b>
	Картофельное пюре**	130	133,45	3,25	3,74	21,71	25,51	<b>530</b>
	Компот из апельсинов с яблоками	200	108,28	0,48	0,12	26,14	27,00	<b>0</b>
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>760</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>обеда</u></i>			<b>723,00</b>	<b>37,00</b>	<b>27,00</b>	<b>118,00</b>	<b>67,00</b>	
<b>Суммарный объём по приёму пищи за день</b>		<b>1220</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>за день</u></i>			<b>1294,00</b>	<b>50,00</b>	<b>49,00</b>	<b>197,00</b>	<b>70,00</b>	

бдень								
	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Батон с повидлом	100/10	288,16	7,54	2,9	57,9	0,05	0
	Чай с лимоном**	200	62,31	0,06		15,21	150,00	374
	Каша «Геркулес» молочная вязкая	200/5	247,66	7,42	8,57	35,23	0,91	339
	<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>завтрака</u></i>		<b>454,00</b>	<b>11,00</b>	<b>10,00</b>	<b>79,00</b>	<b>1,00</b>	
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>465</b>						
Обед	Суп-лапша домашняя на кур. бульоне**	250	161,6	11,4	6,63	14,08	1,18	
	Капуста тушёная**	100	115,69	3,92	5,89	15,17	72,40	<b>534</b>
	Котлета куриная**	70	167,10	12,08	9,74	8,28	1,37	178
	Компот из свежих яблок	200	77,64	0,16	0,16	18,89	4,0	240
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>720</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>обеда</u></i>			<b>716,83</b>	<b>33,66</b>	<b>23,62</b>	<b>96,32</b>	<b>78,95</b>	
<b>Суммарный объём по приёму пищи за день</b>		<b>1440</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>за день</u></i>			<b>1170,83</b>	<b>44,66</b>	<b>33,62</b>	<b>175,32</b>	<b>79,95</b>	

7 день								
	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая*	200	255,99	7,89	8,53	36,92	1,46	96
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром*	50/10/20	184,71	6,47	6,69	24,64	0,07	337
	Кофейный напиток на сгущенном молоке 1**	200	134,31	3,51	2,13	25,29	0,40	252
	<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>завтрака</u></i>		<b>575,00</b>	<b>18,00</b>	<b>17,00</b>	<b>87,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>480</b>						
Обед	Свекольник со сметаной на кур. бульоне**	250	107,6	2,38	3,83	16,08	13,53	<b>158</b>
	Рис отварной с маслом	200	226,08	3,84	5,62	40,05		191
	Котлеты из говядины	60	203,26	11,55	12,67	10,79	0,18	161
	Соус томатный	30	17,21	1,02	1,97	2,3		
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	Компот из смеси сухофруктов	200	123,27	0,81	0,12	29,50	0,59	241
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>790</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>обеда</u></i>			<b>872,00</b>	<b>26,00</b>	<b>25,00</b>	<b>139,00</b>	<b>14,00</b>	
<b>Суммарный объём по приёму пищи за день</b>		<b>1270</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>за день</u></i>			<b>1447,00</b>	<b>44,00</b>	<b>43,00</b>	<b>226,00</b>	<b>16,00</b>	



8 день								
	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом с сыром*	50/10/20	184,71	6,47	6,69	24,64	0,07	337
	Чай слимоном**	200	62,31	0,06		15,21	150,00	374
	Каша «Дружба»	200	233,97	5,36	11,02	28,33	1,33	84
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>		<b>481,00</b>	<b>12,00</b>	<b>18,00</b>	<b>68,00</b>	<b>1,00</b>	
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>480</b>						
Обед	Суп рыбный с консервами	250	183,63	9,18	8,81	16,92	15,60	369
	Макаронные изделия отварные**	150	538,92	19,29	7,38	98,72		194
	Печень по строгоновски*	70/30	106,82	7,57	5,45	5,23	13,59	162
	Компот из кураги	200	60,96	0,57	0,03	14,59	0,44	389
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>800</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>обеда</u></i>			<b>1085,00</b>	<b>43,00</b>	<b>23,00</b>	<b>175,00</b>	<b>30,00</b>	
<b>Суммарный объём по приёму пищи за день</b>		<b>1280</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>за день</u></i>			<b>1566,00</b>	<b>55,00</b>	<b>41,00</b>	<b>244,00</b>	<b>31,00</b>	

9 день								
	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	100/10	282,95	21,43	8,41		0,58	117
	Хлеб пшеничный с маслом*	50/10	150,25	3,84	4,03	24,67		348
	Какао с молоком(1вариант)*	200	147,23	3,63	3,20	24,97	1,30	248
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>		<b>580,00</b>	<b>29,00</b>	<b>16,00</b>	<b>80,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>370</b>						
Обед	Солянка из птицы со сметаной**	250	127,09	8,88	8,99	5,49	5,78	0
	Тефтели из говядины с рисом(ёжики)**	60/30	154,58	6,47	10,64	8,25	1,59	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	123,27	0,81	0,12	29,50	0,59	241
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>610</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность <u>обеда</u></i>			<b>599,74</b>	<b>22,26</b>	<b>20,95</b>	<b>83,14</b>	<b>7,96</b>	
<b>Суммарный объём по приёму пищи за день</b>		<b>1110</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность за <u>день</u></i>			<b>1179,74</b>	<b>51,26</b>	<b>36,95</b>	<b>163,14</b>	<b>9,96</b>	

10 день								
	Наименование продукта	Выход/г.	Калорийность Энерг.цен.	белки	жиры	углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная жидкая*	200	232,05	7,27	9,33	29,77	1,53	339
	Батон с маслом с сыром**	50/10/20	198,51	6,42	7,74	25,77	0,07	337/1
	Какао с молоком(1вариант)*	200	147,23	3,63	3,20	24,97	1,30	252
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>		<b>578,00</b>	<b>17,00</b>	<b>20,00</b>	<b>81,00</b>	<b>3,00</b>	
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>480</b>						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,27	2,87	2,96	20,79	16,5	38
	Каша перловая рассыпчатая	150	210,22	4,71	6,35	33,55		<b>297</b>
	Рагу из курицы**	60/30	80,84	5,39	4,25	5,67	6,21	361
	Компот из смеси сухофруктов	200	123,27	0,81	0,12	29,50	0,59	241
	Хлеб ржаной	100	194,8	6,10	1,20	39,90		338
	<b>Суммарный объём по приёму пищи</b>	<b>790</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>			<b>730,00</b>	<b>20,00</b>	<b>15,00</b>	<b>129,00</b>	<b>23,00</b>	
<b>Суммарный объём по приёму пищи за день</b>		<b>1270</b>						
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>			<b>1308,00</b>	<b>37,00</b>	<b>35,00</b>	<b>210,00</b>	<b>26,00</b>	