

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Новозаволжский»

_____ / О.В. Недилько

**Примерное
10 - дневное меню
для обучающихся 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
Неделя 1							
1 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	107	200	6,2	7,46	30,9	215
	Какао на молоке	274	200	3,6	2,7	13,8	93
	Печенье	87	40	3,05	5,11	27,85	170,78
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				17,59	15,87	101,55	619,78
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью т/о.	6	100	2,13	4,5	10,25	89,5
	Щи из свежей капусты на м/б	52	200	1,4	4,5	6,8	76
	Котлета из говядины с соусом	99	90/30	11,4	9,26	9,22	167
	Каша гречневая рассыпчатая.	165	150	9,28	5,63	47,09	219,69
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Компот из сухофруктов	278	200	1,03	0,04	27,5	110
	Яблоко	112	100	0	0,62	15,7	68,35
Итого: обед				29,98	25,15	145,56	871,54
Итого:				47,57	41,02	247,11	1491,32

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
2 день							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	75	200	4,39	3,5	33	178,81
	Кофейный напиток на молоке	272	200	2,9	2,8	14,9	94
	Бутерброд с сыром	2	30/10	4,56	2,58	14,22	100,8
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				16,59	9,48	91,12	514,61
Обед	Свекла отварная на р/м	26	100	1,42	6,09	10,2	93,9
	Суп картофельный с клецками на м/б	108	200	1,42	1,84	7,52	57,7
	Гороховая каша	201	150	15,55	5,51	33,6	243
	Гуляш из отварной говядины	92	90	13,8	14,3	3,02	196
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Банан	112	100	1,5	0,5	21	96
Итого: обед				38,53	28,84	251,06	883,2
Итого:				55,12	38,32	411	1397,81

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
3 день							
Завтрак	Сырники с творогом со сгущенкой	215	180/13	25,8	16,2	38,2	404
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Бутерброд с повидлом	2	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				44,42	29,44	182,91	994,95
Обед	Морковь тертая термически обработанная с р/м	17	100	2,5	0,1	24,8	108
	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульоне	63	200	8	4,425	31,825	201,675
	Котлета из говядины с соусом	99	90/30	11,4	9,26	9,22	167
	Капуста тушеная	134	150	3,26	4,89	14,1	113
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Кисель	291	200	1	0,06	27,5	110
	Апельсин	145	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого: обед				31,8	19,54	144,55	883,68
Итого:				76,22	48,98	327,46	1878,63

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
4 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная	173	200	7,64	7,48	50,73	300,77
	Какао на молоке	274	200	3,6	2,7	13,8	93
	Печенье	87	40	3,05	5,11	27,85	170,78
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				19,03	15,89	121,38	705,55
Обед	Лук в нарезке на растительном масле т/о	6	100	2,2	4,5	10,5	91
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	54	200	1,86	6,6	10,9	110
	Рыба припущенная	77	90	19,1	9,22	1,38	165
	Макаронные изделия отварные	202	150	6,25	5,55	40,37	187,61
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Яблоко	112	100	0	0,62	15,7	68,35
Итого: обед				34,25	27,09	163,45	818,56
Итого:				53,28	42,98	284,83	1524,11

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	107	200	6,2	7,46	30,9	215
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Бутерброд с сыром	2	30/10	4,56	2,58	14,22	100,8
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				15,6	10,64	129,72	512,4
Обед	Свекла отварная с р/м	26	100	1,42	6,09	10,2	93,9
	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	54	200	1,84	3,4	12,1	86,4
	Плов с говядиной	370	150	11,3	11,2	29,5	264
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Кисель	291	200	1	0,06	27,5	110
	Банан	112	100	1,5	0,5	21	96
Итого: обед				21,8	21,85	129,3	791,3
Итого				37,4	32,49	259,02	1303,7

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
Неделя 2							
6 день							
Завтрак	Каша пшенная молочная	267	200	5,85	7,1	26,9	213
	Кофейный напиток на молоке	272	200	2,9	2,8	14,9	94
	Бутерброд с повидлом	2	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				27,27	23,14	130,91	842,35
Обед	Морковь тертая термически обработанная с р/м	17	100	2,5	0,1	24,8	108
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	52	200	1,4	4,5	6,8	76
	Пюре картофельное	429	150	3,15	6,6	16,4	138
	Гуляш из отварной говядины	92	90	13,8	14,3	3,02	196
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Компот из сухофруктов	278	200	1,03	0,04	27,5	110
	Апельсин	112	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого: обед				27,52	26,34	115,62	812
Итого:				54,79	49,48	246,53	1654,35

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
7 день							
Завтрак	Сырники с творогом со сгущенкой	215	180/13	25,8	16,2	38,2	404
	Какао на молоке	274	200	3,6	2,7	13,8	93
	Бутерброд с повидлом	2	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				47,92	32,14	141,11	1032,35
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью т/о	6	100	2,13	4,5	10,25	89,5
	Суп картофельный на мясокостном бульоне с крупой	58	200	1,18	3,94	4,88	61
	Гуляш из отварной говядины	92	90	13,8	14,3	3,02	196
	Макаронные изделия отварные	202	150	6,25	5,55	40,37	187,61
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Яблоко	112	100	0	0,62	15,7	68,35
Итого: обед				28,2	29,51	158,82	799,06
Итого:				76,12	61,65	299,93	1831,41

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
8 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная	173	200	7,64	7,48	50,73	300,77
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Бутерброд с сыром	2	30/10	4,56	2,58	14,22	100,8
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				17,04	10,66	149,55	598,17
Обед	Лук в нарезке на растительном масле т/о	6	100	2,2	4,5	10,5	91
	Суп из овощей с фасолью мясокостном бульоне	63	200	8	4,425	31,825	201,675
	Рыба тушеная с овощами	229	90	9,91	4,55	3,42	99,9
	Пюре картофельное	429	150	3,15	6,6	16,4	138
	Компот из сухофруктов	278	200	1,03	0,04	27,5	110
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Банан	112	100	1,5	0,5	21	96
Итого: обед				30,53	21,22	139,65	877,58
Итого:				47,57	31,88	289,2	1475,75

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
9 день							
Завтрак	Сырники с творогом со сгущенкой	215	180/13	25,8	16,2	38,2	404
	Какао на молоке	274	200	3,6	2,7	13,8	93
	Бутерброд с повидлом	2	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
Итого: завтрак				47,92	32,14	141,11	1032,35
Обед	Свекла отварная с р/м	26	100	1,42	6,09	10,2	93,9
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	54	200	1,86	6,6	10,9	110
	Капуста тушеная	134	150	3,26	4,89	14,1	113
	тефтели из мяса говядины с соусом	105	90/50	12,8	20,5	17,2	304
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Апельсин	145	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого: обед				25,08	38,88	145,1	860,5
Итого:				67	71,02	286,21	1892,85

