

Утверждаю _____ Н.П. Ворожцова Е.В.



Согласовано: Директор МБОУ СОШ №5 _____ Л.В.Бредюк



Десятидневное меню

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

смена 1

№ р-ры	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
706	Плов из отварной птицы	210	16,5	15,5	27,3	374
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Огурцы консервированные	60	0,5	0,3	1,4	12
	Итого	500	19,79	16,29	58,13	515,1
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 2

№ р-ры	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
23	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
31	Плов из отварной птицы	210	16,5	15,5	27,3	374
11	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Огурцы консервированные	60	0,5	0,3	1,4	12
	Итого	750	29,79	25,76	95,83	894,3
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: второй
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
282	Запеканка рисово-творожная	150	17,1	16,8	37,4	383,2
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Сыр порционный	10	2,33	2,43	0	31,1
	Итого	570	22,72	19,72	85,83	642,4
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: второй
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
19	Свекольник на к/бульоне	250	8,2	7,9	30,1	296,5
44	Запеканка рисово-творожная	150	17,1	16,8	37,4	383,2
12	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Итого	810	28,59	25,19	115,93	907,8
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
336	Ленивые голубцы с мясом	220	10,5	11,6	38,3	378,9
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Вафли	50	1	2	24	107
	Итого	500	13,99	13,99	99,13	669
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
24	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	13,4	10,26	60,4	397,3
29	Ленивые голубцы с мясом	220	10,5	11,6	38,3	378,9
14	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Вафли	50	1	2	24	107
	Итого	750	27,39	24,25	159,53	1066,3
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
306	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	26,3	332,5
344	Макароны отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Горошек зеленый консервированный	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	540	17,83	23,59	94,43	736,9
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
256	Суп гороховый на кубльоне	250	9,4	5,26	32,27	382,02
306	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	26,3	332,5
344	Макароны отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Горошек зеленый консервированный	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	790	27,23	28,85	126,7	1118,92
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
377	Рыба запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51
508	Картофельное пюре	150	12,22	9,3	42,1	247
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
110	Свекла отварная	60	1,2	1,2	1,9	78
	Итого	540	29,91	20,09	82,03	668,61
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
	Суп куриный с клецками	250	9,4	10,26	22,27	319,8
377	Рыба запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51
508	Картофельное пюре	150	12,22	9,3	42,1	247
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
110	Свекла отварная	60	1,2	1,2	1,9	78
	Итого	790	39,31	30,35	104,3	988,41
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
703	Курица запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1
744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Кукуруза консервированная	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	540	16,09	14,49	90,93	591,6
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
516	Борщ на к/бульоне	250	12,2	11,7	39,7	365,25
703	Курица запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1
744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Кукуруза консервированная	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	790	28,29	26,19	130,63	956,85
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

№ Р — ры	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
7 02	Рагу с мясом курицы	200	16,5	17,3	13,9	365
6 85	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Итого	610	19,79	17,79	62,33	592,1
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

с.н. б.: селдой

№ Р — ры	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
6 87	Щи на к/бульоне	250	9,6	11,3	38,9	368
7 02	Рагу с мясом курицы	200	16,5	17,3	13,9	365
6 85	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Итого	860	29,39	29,09	101,23	960,1
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
136	Котлеты рубленные из птицы	100	15	21,4	15,4	317,8
744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
685	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Икра из кабачков промышл. производства	60	1,9	4,2	8,2	46,9
	Итого	540	22,6	29,5	79,2	670,4
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Смена 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед					
512	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
136	Котлеты рубленные из птицы	100	15	21,4	15,4	317,8
744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
685	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Икра из кабачков промышл. производства	60	1,9	4,2	8,2	46,9
	Итого	790	32,63	38,96	116,89	1049,57
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Всего		6	6,4	9,4	120