

Утверждаю
Директор школы

О.Д. Ащеулова

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

МБОУ СОШ с. Вьюнки

Возрастная категория 7-11 лет

I неделя

Понедельник

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|-------------------------------------|----------|---|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 2 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 5,1 | 7,9 | 22,9 | 183,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 39 | Печенье | 50 | 0,03 | 0,05 | 0,3 | 1,7 |
| | Итого | | 5,33 | 7,95 | 37,2 | 213,6 |
| | Обед | | | | | |
| 16 | Салат из моркови | 100 | 1 | 4,5 | 14,5 | 100 |
| 111 | Суп с вермишелью на курином бульоне | 250 | 0,32 | 0,025 | 1,87 | 8,75 |
| 304 | Плов с мясом курицы | 150 | 25,38 | 31,25 | 44,61 | 471,25 |
| 127 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 69,44 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 602 | Конфета | 50 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| 370 | Яблоко | 150 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| | Итого | | 31,51 | 27,71 | 130,75 | 896,12 |
| | Итого | | 36,84 | 35,66 | 167,95 | 1109,72 |

Вторник

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|------------------------------|----------|---|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 8 | Вермишель молочная | 200 | 5,56 | 8,79 | 22,98 | 188,26 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 34 | Пряник | 40 | 2,59 | 3,28 | 27,32 | 149,2 |
| | Итого | | 8,35 | 12,07 | 64,3 | 360,46 |
| | Обед | | | | | |
| 88 | Щи на курином бульоне | 250 | 0,8 | 0,14 | 6,04 | 27,28 |
| 302 | Гречка отварная | 180 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 26 | Гуляш из мяса курицы | 50 | 13,8 | 20,2 | 5,1 | 260,2 |
| 332 | Кисель | 200 | - | - | 5,58 | 24,8 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 145 | Апельсин | 180 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 |
| 602 | Вафли | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 |
| | Итого | | 19,22 | 87,54 | 77,5 | 1183,26 |
| | Итого | | 27,57 | 99,61 | 141,8 | 1543,52 |

Среда

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|---|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 20 | Каша молочная манная с маслом | 200 | 5,8 | 8,8 | 41 | 255,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 110 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,3 |
| 382 | Какао | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| | Итого | | 14,64 | 22,13 | 98,99 | 635,88 |
| | Обед | | | | | |
| 201 | Суп с перловкой и мясом курицы | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 174,02 |
| 472 | Рыба отварная | 50 | 13,4 | 0,6 | 0 | 59 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 145 | Яблоко | 150 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 |
| 602 | Конфета | 50 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| | Итого | | 27,95 | 43,94 | 81,81 | 623,1 |
| | Итого | | 42,59 | 66,07 | 180,80 | 1258,98 |

Четверг

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|------------------------------|----------|---|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 8 | Вермишель молочная | 200 | 5,56 | 8,79 | 22,98 | 188,26 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| | Конфета вафельная | 50 | 1,7 | 15,1 | 32,3 | 269,5 |
| | Итого | | 7,46 | 23,89 | 69,28 | 480,76 |
| | Обед | | | | | |
| 46 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 |
| 27 | Борщ с говядиной | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 13,1 | 14,02 | 86,8 | 168,6 |
| 243 | Котлета | 50 | 8,69 | 22,84 | 1,8 | 247,15 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| | Итого | | 33,19 | 44,02 | 187,45 | 916,79 |
| | Итого | | 40,65 | 67,91 | 256,73 | 1396,55 |

Пятница

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|---|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 417 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 4,98 | 11,8 | 31,02 | 256 |
| 332 | Кисель | 200 | - | - | 5,57 | 24,8 |
| 64 | Батон | 150 | 3,3 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| | Итого | | 8,28 | 13 | 56,49 | 385,6 |
| | Обед | | | | | |
| 23 | Суп вермишелевый с рыбой | 250 | 12,1 | 4,8 | 17,1 | 162,6 |
| 36 | Рис отварной с котлетой | 200 | 23 | 1,6 | 50,8 | 309,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 368а | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
| 602 | Конфета | 50 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| | Итого | | 39,18 | 8,18 | 128,8 | 717 |
| | Итого | | 47,46 | 21,18 | 185,29 | 1102,6 |

II неделя

Понедельник

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|-------------------------------|----------|---|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | Завтрак | | | | | |
| 220 | Каша молочная манная с маслом | 200 | 5,8 | 8,8 | 41 | 255,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 110 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| | Итого | | 9,12 | 16,37 | 74,57 | 439,9 |
| | Обед | | | | | |
| 14 | Салат из свеклы столовой | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 88 | Щи на курином бульоне | 250 | 0,8 | 0,14 | 6,04 | 27,28 |
| 26 | Гуляш из мяса курицы | 50 | 13,8 | 20,2 | 5,1 | 260,2 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 145 | Апельсин | 180 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 |
| 602 | Конфета | 50 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| | Итого | | 25,73 | 38,55 | 128,2 | 921,65 |
| | Итого | | 34,85 | 54,92 | 202,77 | 1361,55 |

Вторник

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|----------------------------------|----------|---|---------------|---------------|------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергет ическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 2 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 5,1 | 7,9 | 22,9 | 183,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 64 | Батон | 150 | 3,3 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| | Итого | | 8,6 | 9,1 | 56,8 | 311,7 |
| | Обед | | | | | |
| 10 | Салат из моркови | 100 | 1 | 4,5 | 14,5 | 100 |
| 25 | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 7,22 | 6,1 | 29,38 | 191,04 |
| 302 | Гречка отварная | 180 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 281,38 |
| 26 | Гуляш из мяса курицы | 50 | 13,8 | 20,2 | 5,1 | 160,2 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 603а | Зефир | 50 | 0,13 | 0,94 | 16 | 64,51 |
| 370 | Яблоко | 150 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| | Итого | | 26,78 | 96,76 | 120,43 | 1036,19 |
| | Итого | | 35,38 | 105,86 | 177,23 | 1347,89 |

Среда

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|------------------------------|----------|---|--------------|---------------|------------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергет ическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 183 | Каша гречневая с маслом | 200 | 3,7 | 5,78 | 19,67 | 140,64 |
| 382 | Какао | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| 39 | Печенье | 50 | 0,03 | 0,05 | 0,3 | 1,7 |
| | Итого | | 8,92 | 11,59 | 58,39 | 361,32 |
| | Обед | | | | | |
| 38 | Суп вермишелевый с курицей | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 174,02 |
| 472 | Рыба отварная | 50 | 13,4 | 0,6 | 0 | 59 |
| 332 | Кисель | 200 | - | - | 5,57 | 24,8 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 604 | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 191,9 |
| 370 | Апельсин | 180 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| | Итого | | 33,09 | 49,28 | 109,91 | 738,48 |
| | Итого | | 41,91 | 60,87 | 167,3 | 1099,8 |

Четверг

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|---|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 5 | Каша овсяная молочная с маслом | 200 | 5 | 8,5 | 19,6 | 175,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 34 | Пряник | 40 | 2,59 | 3,28 | 27,32 | 149,2 |
| | Итого | | 7,79 | 11,78 | 60,92 | 348,1 |
| | Обед | | | | | |
| 82 | Борщ на курином бульоне | 250 | 0,8 | 0,14 | 6,04 | 27,28 |
| 304 | Плов с мясом курицы | 150 | 25,38 | 31,25 | 44,61 | 471,25 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 145 | Яблоко | 150 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 |
| 602 | Вафли | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 |
| | Итого | | 30,62 | 34,43 | 124,81 | 711,13 |
| | Итого | | 38,41 | 46,21 | 185,73 | 1059,23 |

Пятница

| № рецептуры | Наименование блюда, напитков | Выход, г | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-------------|---------------------------------|----------|---|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | Энергетическая ценност ь |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 175 | Каша «Дружба» молочная с маслом | 200 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 338 | Яблоко | 185 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 |
| | Итого | | 5,44 | 6,17 | 72,67 | 369,02 |
| | Обед | | | | | |
| 46 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 |
| 201 | Суп с перловкой и мясом курицы | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 |
| 309 | Макаронные отварные с подливой | 150 | 13,1 | 14,02 | 86,8 | 168,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 23 |
| 2а | Хлеб ржаной | 100 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 |
| 370 | Апельсин | 180 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| 603 | Пряник с начинкой | 65 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 137,9 |
| | Итого | | 28,44 | 25,59 | 205,14 | 666,38 |
| | Итого | | 33,88 | 31,76 | 277,81 | 1035,4 |