


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Республика Марий Эл
«Кумьинская ООШ»  Е.В. Зверева

Примерное 10-дневное меню

(осень – зима)

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
ОБЕД						
246	Огурец в нарезке	100	0,7	0,0	3	14,0
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясным фаршем	250/10	6,44	7,47	14,43	142,31
219	Греча отварная	200	11,64	7,24	600	351,74
189	Биточки, соус	100	15,26	16,72	8,20	252,5
280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	75,9
						995,03
День 2						
ОБЕД						
248	Свекла отварная	100	0,86	3,05	5,7	75,53
66	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом	200/10	5,15	6,0	11,54	105,22
212	Курица отварная с маслом сливочным	100	26,0	26,0	1,38	182,35
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	75,9
						848,68
День 3						
ОБЕД						

235	Капуста тушенная	100	2,61	3,2	13,45	87,17
47	Суп картофельный с крупой с курицей	250/10	2,45	4,89	13,91	132,50
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
164	Рыба припущенная	100	18,09	15,56	4,65	231,67
287	Кофейный напиток	200	1,40	0,02	17,35	75,18
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	75,9
						912,3

День 4

ОБЕД

248	Морковь отварная	100	1,11	3,75	4,6	66
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	3,73	175,10
224	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,18	6,78	53,7	300,24
189	Котлета мясная, соус	100	11,03	12,45	7,52	176,75
280	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,06	91,98
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	9,24	75,9
						952,57

День 5

ОБЕД

246	помидоры в нарезке	100	1,1	0	4,6	23
67	Борщ из свежей капусты с мясным фаршем	250/10	6,44	7,47	14,43	142,31
211	Плов из отварной птицы	230	35,42	39,36	39,09	397,9
282	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	75,9
	банан	100	1,7	0	22,1	87
						853,35

День 6

ОБЕД

246	огурцы в нарезке	100	1,16	0	5,0	16,6
-----	------------------	-----	------	---	-----	------

45	Суп картофельный с бобовыми изделиями с тушеным консервированным мясом	250	7,34	4,89	13,61	174,98
219	Греча отварная	200	11,64	7,24	600	351,74
213	Птица тушеная, соус	100	15,7	9,4	3,3	169,00
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	75,9
916,44						

День 7

ОБЕД

248	Свекла отварная	100	1,12	3,75	6,22	66,42
70	Суп картоф. с крупой, с курицей	200	5,34	5,73	17,58	142,38
212	Курица отварная с маслом сливочным	100	26,0	26,0	1,38	182,35
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
283	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	75,9
907,09						

День 8

ОБЕД

235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
63	Щи из свежей капусты с картофелем тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	145,31
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28
164	Рыба припущенная	100	18,09	15,56	4,65	230,33
282	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	9,24	75,9
	яблоки	100	0,5	0	11,4	46
868,06						

День 9

ОБЕД

246	помидоры в нарезке	100	1,1	0	4,6	23
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10

214	Рагу из птицы	230	28,30	36,04	33,48	566,72
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	9,24	75,9
						968,94

День 10

ОБЕД

248	Свекла отварная	100	1,12	3,75	6,22	66,42
71	Суп с рыбными консервами с крупой	250	6,22	8,21	18,39	170,98
213	Птица тушеная, соус	100	15,7	9,4	3,3	169,00
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
287	Кофейный напиток	200	1,40	0,02	17,35	75,18
	Хлеб ржаной	30	3,8	2,0	28,9	66,6
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	9,24	75,9
	апельсин	100	0,8	0	8,6	38
	Итого:					943,54