	Утверждаю
Директор МБОУ	"СОШ п.Мариец"
	М. Н. Гумарова

Десятидневное меню

МБОУ "СОШ п.Мариец" 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Daa	Пищ	евые вещес	ства (г)	Энергетическая ценность (ккал)	20
Неделя1 День 1		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		№ рецептуры
	Каша вязкая овсяная «Геркулес»	250	9	17	39	343	302
	Чай с сахаром	200	1	0	15	65	685
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	TTH
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
	Итого за завтрак	550	21	37	54	598	
	Суп крестьянский с крупой	300	5	4	18	120	134
	Жаркое по-домашнему	240	18	19	31	421	436
Обед	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693
	Хлеб «лесной»	60	4	1	23	113	TTH
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	TTH
	Итого за обед	840	32	29	104	884	
	Итого за день	1390	52	51	183	1442	

	Каша вязкая рисовая	250	5	11	39	295	302
2	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	111	692
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	TTH
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	45	70
	Итого за завтрак	610	12	14	96	577	
	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	5	7	13	134	110
	Горбуша паровая с соусом № 587	100	15	15	12	200	377
05	Макароны отварные	180	5	5	47	263	332
Обед	Компот из апельсинов	200	0	0	21	84	636
	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	TTH
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	TTH
	Итого за обед	830	33	28	133	879	
	Итого за день	1390	45	42	228	1456	
Цень 3							
	Суп молочной с макаронными изделиями	250	9	9	26	170	160
Завтпак	Кисель из повидла	200	0	0	22	117	647
Завтрак	111100112 110 1102114,111	200	U				
P	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	TTH
			_		25 0		TTH 97
	Хлеб пшеничный	60	5	1		127	
	Хлеб пшеничный Сыр (порционный)	60 15 540	5 3 18	1 4 14	0 69	127 58 510	97
-	Хлеб пшеничный Сыр (порционный) Итого за завтрак Суп-лапша домашняя	60 15	5 3 18	1 4 14	0 69	127 58 510	97
Обед	Хлеб пшеничный Сыр (порционный) Итого за завтрак Суп-лапша домашняя Котлеты (полуфабрикат) с соусом № 587	60 15 540 250	5 3 18	1 4 14	0 69 12 7	127 58 510 145 157	97 148 451
	Хлеб пшеничный Сыр (порционный) Итого за завтрак Суп-лапша домашняя	60 15 540 250 100	5 3 18	1 4 14	0 69	127 58 510	97

	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	TTH
	Итого за обед	800	28	28	127	849	
	Итого за день	1355	46	46	223	1452	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	200	7	9	41	280	302
	Какао с молоком	200	5	5	28	190	693
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4	4	6	51	328
	Бутерброд с сыром	50	5	8	15	154	3
	Итого за завтрак	600	22	28	96	778	
	Суп крестьянский с крупой	300	12	6	32	245	134
	Рагу из птицы	200	13	19	15	278	489
0.4	Компот из плодов (ягод сушенных)	200	1	0	32	131	638
Обед	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	TTH
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	TTH
	Итого за обед	800	32	26	118	853	
	Итого за день	1200	54	52	208	1528	
День 5	+						
. 1	Каша вязкая пшенная	250	17	15	45	395	302
Do-amaya	Чай с молоком	200	2	2	18	94	378
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	TTH
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	44	70
	Итого за завтрак	610	18	18	98	616	
Обед	Икра свекольная	100	1	1	12	127	78

	Щи из свежей капусты	250	7	10	11	175	124
	Шницель натуральный рубленный (из						
	полуфабриката) с соусом №587	100	10	11	10	183	267
	Картофельное пюре	180	5	8	42	257	520
	Чай с лимоном	200	0	0	21	83	686
	Хлеб «Лесной»	50	3	0	19	94	TTH
	Итого за обед	880	27	31	116	915	
	Итого за день	1490	45	48	214	1531	
	Среднее значение за 5 дней	1397	48	48	211	1482	
Неделя 2							
День 6							
	Каша манная жидкая	250	8	14	40	305	311
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	111	692
	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	TTH
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
	Итого за завтрак	550	20	21	87	606	
	Суп картофельный с горохом	300	16	14	29	270	139
	Плов из говядины	200	9	11	34	374	443
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	128	639
ООСД	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	TTH
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	TTH
	Итого за обед	800	33	26	134	943	
	Итого за день	1350	53	46	221	1548	
День 7							

Кисель из повидла Хлеб пшеничный	200	0	0	29	117	C 17
Хлеб пшеничный			U		11/	647
1	50	4	1	21	106	TH
Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	96
Фрукты свежие (апельсин)	100	0	0	8	40	70
Итого за завтрак	620	15	29	97	747	
Cyr pygyr i o roygoğ	250		2	22	172	101
					-	181
						437
						508
			0			631
Хлеб «Лесной»	60	4	1		113	TTH
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	
Итого за обед	830	36	28	133	936	
Итого за день	1390	52	51	230	1603	
Каша вязкая рисовая	200	5	11	39	295	302
	200	1	0	15	65	685
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	TTH
Фрукты свежие (банан)	100	2	0	16	93	70
Итого за завтрак	560	13	12	96	580	
Борш из свежей капусты и картофеля	250	5	7	13	13/	110
						377
	180	5	5	44	263	332
Компот из апельсинов	200	0				636
Хлеб «Лесной»	60	4	0	23	113	TTH
	Итого за завтрак Суп рыбный с крупой Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из свежих яблок Хлеб «Лесной» Хлеб пшеничный Итого за обед Итого за обед Каша вязкая рисовая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (банан) Итого за завтрак Борщ из свежей капусты и картофеля Горбуша паровая с соусом № 587 Макароны отварные Компот из апельсинов	Итого за завтрак 620 Суп рыбный с крупой 250 Гуляш из говядины 100 Каша гречневая рассыпчатая 180 Компот из свежих яблок 200 Хлеб «Лесной» 60 Хлеб пшеничный 40 Итого за обед 830 Каша вязкая рисовая 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 60 Фрукты свежие (банан) 100 Итого за завтрак 560 Борщ из свежей капусты и картофеля 250 Горбуша паровая с соусом № 587 100 Макароны отварные 180 Компот из апельсинов 200	Итого за завтрак 620 15 Суп рыбный с крупой 250 6 Гуляш из говядины 100 13 Каша гречневая рассыпчатая 180 10 Компот из свежих яблок 200 0 Хлеб «Лесной» 60 4 Хлеб пшеничный 40 3 Итого за обед 830 36 Каша вязкая рисовая 200 5 Чай с сахаром 200 1 Хлеб пшеничный 60 5 Фрукты свежие (банан) 100 2 Итого за завтрак 560 13 Борщ из свежей капусты и картофеля 250 5 Горбуша паровая с соусом № 587 100 15 Макароны отварные 180 5 Компот из апельсинов 200 0	Итого за завтрак 620 15 29 Суп рыбный с крупой 250 6 3 Гуляш из говядины 100 13 14 Каша гречневая рассыпчатая 180 10 11 Компот из свежих яблок 200 0 0 Хлеб «Лесной» 60 4 1 Хлеб пшеничный 40 3 0 Итого за обед 830 36 28 Итого за обед 1390 52 51 Каша вязкая рисовая 200 5 11 Чай с сахаром 200 1 0 Хлеб пшеничный 60 5 1 Фрукты свежие (банан) 100 2 0 Итого за завтрак 560 13 12 Борщ из свежей капусты и картофеля 250 5 7 Горбуша паровая с соусом № 587 100 15 15 Макароны отварные 180 5 5 Компот из апельсинов 200 0 0	Итого за завтрак 620 15 29 97 Суп рыбный с крупой 250 6 3 22 Гуляш из говядины 100 13 14 14 Каша гречневая рассыпчатая 180 10 11 43 Компот из свежих яблок 200 0 0 14 Хлеб «Лесной» 60 4 1 23 Хлеб пшеничный 40 3 0 17 Итого за обед 830 36 28 133 Каша вязкая рисовая 200 5 11 39 Чай с сахаром 200 1 0 15 Хлеб пшеничный 60 5 1 25 Фрукты свежие (банан) 100 2 0 16 Итого за завтрак 560 13 12 96 Борщ из свежей капусты и картофеля 250 5 7 13 Горбуша паровая с соусом № 587 100 15 15 12 Макароны отварные 180 5 5 44 Ко	Итого за завтрак 620 15 29 97 747 Суп рыбный с крупой 250 6 3 22 172 Гуляш из говядины 100 13 14 14 217 Каша гречневая рассыпчатая 180 10 11 43 293 Компот из свежих яблок 200 0 0 14 57 Хлеб «Лесной» 60 4 1 23 113 Хлеб пшеничный 40 3 0 17 85 Итого за обед 830 36 28 133 936 Каша вязкая рисовая 200 5 11 39 295 Чай с сахаром 200 1 0 15 65 Хлеб пшеничный 60 5 1 25 127 Фрукты свежие (банан) 100 2 0 16 93 Итого за завтрак 560 13 12 96 580 Борщ из свеж

Итого за обед	850	39	24	115	847	_
	1200	47	12	227	1.407	
Итого за оень	1390	47	42	227	1486	
+			+			
Каша пшённая вязкая	200	8	12	44	200	302
	200	5	5	28	190	693
Хлеб пшеничный			1			TTH
Фрукты свежие (мандарин)	100	1	0	8	40	70
Итого за завтрак	560	19	18	105	557	
Икра свекольная	100	1	1	9	92	78
Суп картофельный с крупой	250	10	5	15	213	138
Котлеты(полуфабрикат) с соусом № 587	100	10	12	8	175	451
Картофельное пюре	180	5	8	37	257	520
Компот из плодов (ягод сушенных)	200	1	0	27	110	638
Хлеб «Лесной»	50	3	0	19	94	TTH
Итого за обед	880	30	26	116	940	
Итого за день	1440	43	44	221	1497	
-		 I	-			+
Каша вязкая гречневая	200	9	12	41	309	302
Чай с молоком		2	2			378
Кисломолочный продукт (йогурт)	100	3	3	4	34	328
Бутерброд с сыром	50	5	8	15	154	3
Итого за завтрак	550	18	25	78	591	
Суп картофельный с макаронными						+
	Какао с молоком Хлеб пшеничный Фрукты свежие (мандарин) Итого за завтрак Икра свекольная Суп картофельный с крупой Котлеты(полуфабрикат) с соусом № 587 Картофельное пюре Компот из плодов (ягод сушенных) Хлеб «Лесной» Итого за обед Каша вязкая гречневая Чай с молоком Кисломолочный продукт (йогурт) Бутерброд с сыром Итого за завтрак	Каша пшённая вязкая 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 60 Фрукты свежие (мандарин) 100 Итого за завтрак 560 Икра свекольная 100 Суп картофельный с крупой 250 Котлеты(полуфабрикат) с соусом № 587 100 Картофельное пюре 180 Компот из плодов (ягод сушенных) 200 Хлеб «Лесной» 50 Итого за обед 880 Каша вязкая гречневая 200 Чай с молоком 200 Кисломолочный продукт (йогурт) 100 Бутерброд с сыром 50 Итого за завтрак 550	Каша пшённая вязкая 200 8 Какао с молоком 200 5 Хлеб пшеничный 60 5 Фрукты свежие (мандарин) 100 1 Итого за завтрак 560 19 Икра свекольная 100 1 Суп картофельный с крупой 250 10 Котлеты (полуфабрикат) с соусом № 587 100 10 Картофельное пюре 180 5 Компот из плодов (ягод сушенных) 200 1 Хлеб «Лесной» 50 3 Итого за обед 880 30 Итого за обед 1440 43 Каша вязкая гречневая 200 9 Чай с молоком 200 2 Кисломолочный продукт (йогурт) 100 3 Бутерброд с сыром 50 5 Итого за завтрак 550 18	Каша пшённая вязкая 200 8 12 Какао с молоком 200 5 5 Хлеб пшеничный 60 5 1 Фрукты свежие (мандарин) 100 1 0 Икра свекольная 100 1 1 Суп картофельный с крупой 250 10 5 Котлеты(полуфабрикат) с соусом № 587 100 10 12 Картофельное пюре 180 5 8 Компот из плодов (ягод сушенных) 200 1 0 Хлеб «Лесной» 50 3 0 Итого за обед 880 30 26 Каша вязкая гречневая 200 9 12 Чай с молоком 200 2 2 Кисломолочный продукт (йогурт) 100 3 3 Бутерброд с сыром 50 5 8 Итого за завтрак 550 18 25	Каша пшённая вязкая 200 8 12 44 Какао с молоком 200 5 5 28 Хлеб пшеничный 60 5 1 25 Фрукты свежие (мандарин) 100 1 0 8 Итого за завтрак 560 19 18 105 Икра свекольная 100 1 1 9 Суп картофельный с крупой 250 10 5 15 Котлеты (полуфабрикат) с соусом № 587 100 10 12 8 Картофельные пюре 180 5 8 37 Компот из плодов (ягод сушенных) 200 1 0 27 Хлеб «Лесной» 50 3 0 19 Итого за обед 1440 43 44 221 Каша вязкая гречневая 200 9 12 41 Чай с молоком 200 2 2 18 Кисломолочный продукт (йогурт) 100 3 3 4 Бутерброд с сыром 50 5 8 15	Каша пшённая вязкая 200 8 12 44 200 Какао с молоком 200 5 5 28 190 Хлеб пшеничный 60 5 1 25 127 Фрукты свежие (мандарин) 100 1 0 8 40 Икра свежольная 560 19 18 105 557 Икра свежольная 100 1 1 9 92 Суп картофельный с крупой 250 10 5 15 213 Котлеты (полуфабрикат) с соусом № 587 100 10 12 8 175 Картофельное шоре 180 5 8 37 257 Компот из плодов (ягод сушенных) 200 1 0 27 110 Хлеб «Лесной» 50 3 0 19 94 Итого за обед 1440 43 44 221 1497 Каша вязкая гречневая 200 9 12 41 309 Чай с молоком 200 2 2 18 94

Плов птицы		200	19	15	43	350	492
Компот из сухофруктов		200	1	0	31	128	638
Хлеб «Лесной»		60	4	1	23	113	TTH
Хлеб пшеничный		40	3	0	17	85	TTH
Итого за обед		800	32	24	130	917	
	Итого за день	1350	50	49	208	1508	
Среднее значение за 5 дне	rй	1384	50	46	221	1528	
Среднее значение за 10 дн	ей	<i>1391</i>	49	47	216	1505	