

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

Десятидневное меню
МБОУ "СОШ п.Мариец" 12 лет и старше

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

День 2							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	250	5	11	39	295	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	111	692
	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0	0	10	45	70
	Итого за завтрак	610	12	14	96	577	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	5	7	13	134	110
	Горбуша паровая с соусом № 587	100	15	15	12	200	377
	Макароны отварные	180	5	5	47	263	332
	Компот из апельсинов	200	0	0	21	84	636
	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
	Итого за обед	830	33	28	133	879	
	Итого за день	1390	45	42	228	1456	
День 3							
Завтрак	Суп молочной с макаронными изделиями	250	9	9	26	170	160
	Кисель из повидла	200	0	0	22	117	647
	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
	Сыр (порционный)	15	3	4	0	58	97
	Итого за завтрак	540	18	14	69	510	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	10	10	12	145	148
	Котлеты (полуфабрикат) с соусом № 587	100	7	11	7	157	451
	Рис отварной	200	5	6	37	221	511
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	128	639
	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН

	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
	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	
Обед	Суп крестьянский с крупой	300	12	6	32	245	134
	Рагу из птицы	200	13	19	15	278	489
	Компот из плодов (ягод сушеных)	200	1	0	32	131	638
	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
	Итого за обед	800	32	26	118	853	
	Итого за день	1200	54	52	208	1528	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшенная	250	17	15	45	395	302
	Чай с молоком	200	2	2	18	94	378
	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
	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 рубленый (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	ТТН
	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							
Завтрак	Каша манная жидкая	250	8	14	40	305	311
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	111	692
	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	337
	Итого за завтрак	550	20	21	87	606	
Обед	Суп картофельный с горохом	300	16	14	29	270	139
	Плов из говядины	200	9	11	34	374	443
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	128	639
	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
	Итого за обед	800	33	26	134	943	
	Итого за день	1350	53	46	221	1548	
День 7							

Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	11	14	38	337	302
	Кисель из повидла	200	0	0	29	117	647
	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	106	ТН
	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	
Обед	Суп рыбный с крупой	250	6	3	22	172	181
	Гуляш из говядины	100	13	14	14	217	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	11	43	293	508
	Компот из свежих яблок	200	0	0	14	57	631
	Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	
	Итого за обед	830	36	28	133	936	
	Итого за день	1390	52	51	230	1603	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	200	5	11	39	295	302
	Чай с сахаром	200	1	0	15	65	685
	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
	Фрукты свежие (банан)	100	2	0	16	93	70
	Итого за завтрак	560	13	12	96	580	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	5	7	13	134	110
	Горбуша паровая с соусом № 587	100	15	15	12	200	377
	Макароны отварные	180	5	5	44	263	332
	Компот из апельсинов	200	0	0	21	111	636
	Хлеб «Лесной»	60	4	0	23	113	ТТН

	Итого за обед	850	39	24	115	847	
	Итого за день	1390	47	42	227	1486	
День 9							
Завтрак	Каша пшённая вязкая	200	8	12	44	200	302
	Какао с молоком	200	5	5	28	190	693
	Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
	Фрукты свежие (мандарин)	100	1	0	8	40	70
	Итого за завтрак	560	19	18	105	557	
Обед	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 сушеных)	200	1	0	27	110	638
	Хлеб «Лесной»	50	3	0	19	94	ТТН
	Итого за обед	880	30	26	116	940	
	Итого за день	1440	43	44	221	1497	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	9	12	41	309	302
	Чай с молоком	200	2	2	18	94	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	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6	8	16	241	140

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