

Утверждаю  
 Директор МБОУ "СОШ п.Мариец"  
 \_\_\_\_\_ Н.Х.Гумаров

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,48	4,75	19,15	173,0	120
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,0	379
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	99,0	15
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17,64</b>	<b>12,86</b>	<b>73,85</b>	<b>560,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,13	6,75	8,03	119,4	88
	Котлеты из говядины с соусом №330	100	10,33	11,49	10,30	183,8	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	328,6	302
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>34,79</b>	<b>26,83</b>	<b>131,33</b>	<b>941,6</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1501,6</b>	
			<b>52,43</b>	<b>44,12</b>	<b>205,18</b>		
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		

День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250	7,50	13,56	51,13	350,0	174
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Котлеты морковные с творогом	60	4,11	5,44	10,55	109,1	152
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,55	109,1	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,88</b>	<b>20,95</b>	<b>106,53</b>	<b>680,1</b>	
			1	1	6		
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,3	75
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками № 107	250	12,68	4,99	12,93	174,8	98
	Рагу из птицы	180	16,72	10,49	22,88	214,0	289
	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,70	0,05	23,07	103,3	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>41,42</b>	<b>16,89</b>	<b>134,88</b>	<b>933,2</b>	
			1	1	4		
			<b>59,30</b>	<b>37,57</b>	<b>241,41</b>	<b>1613,3</b>	
			1	1	4		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	250	7,50	11,71	33,60	270,0	173
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	209
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	15	0,20	10,88	0,45	99,00	14
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,61</b>	<b>30,79</b>	<b>80,86</b>	<b>690,6</b>	
			1	1	4		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,39	5,08	12,99	232,0	112
	Рыба тушёная с овощами (минтай)	100	12,61	3,22	3,42	160,0	229

	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	241,6	304
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>28,46</b>	<b>16,04</b>	<b>128,76</b>	<b>951,4</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1642,0</b>	
			<b>39,82</b>	<b>37,62</b>	<b>155,30</b>		
			1	1	4		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Свекла тушенная с яблоками	100	1,25	7,40	9,50	107,7	141
	Каша вязкая молочная из кукурузн. крупы	200	6,89	12,57	43,33	314,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,06</b>	<b>23,25</b>	<b>97,73</b>	<b>662,6</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>Обед</b>	Салат из сырых овощей	100	1,81	10,06	6,3	73,8	29
	Суп картофельный с горохом	250	8,85	7,07	16,66	202,9	102
	Мясо духовое	180	16,30	18,17	15,33	263,0	258
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>34,45</b>	<b>26,58</b>	<b>114,97</b>	<b>910,3</b>	
			1	1	3	<b>1572,9</b>	
			<b>42,08</b>	<b>44,64</b>	<b>168,57</b>		
			1	1	4		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Оладьи печеные с джемом	200	14,00	13,91	86,00	432,0	401
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	2,90	2,50	4,20	51,0	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,42</b>	<b>17,76</b>	<b>106,10</b>	<b>564,0</b>	

			1	1	5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	146,7	82
	Котлета с соусом №330	100	12,84	16,66	2,55	213,8	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,50	4,50	25,50	163,5	203
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15,00	60,0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>27,80</b>	<b>26,38</b>	<b>104,93</b>	<b>839,8</b>	
			1	1	4	<b>1403,8</b>	
			46,22	43,52	211,03		
Неделя 2			1	1	4		
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	2,97	8,90	32,81	177,9	121
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	99,0	15
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>14,77</b>	<b>17,01</b>	<b>87,51</b>	<b>564,5</b>	
			1	1	4		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,13	6,75	20,53	114,4	88
	Плов из курицы	250	24,00	33,78	42,80	456,3	265
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,34	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>38,42</b>	<b>41,87</b>	<b>146,31</b>	<b>948,7</b>	
			1	1	4	<b>1513,2</b>	
			<b>53,19</b>	<b>58,91</b>	<b>233,82</b>		
			1	1	4		

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки манные с молоком сгущенным	170	7,20	9,03	21,24	287,0	192
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	3,75	4,20	76,5	ТТН
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,0	376
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,37</b>	<b>13,40</b>	<b>69,39</b>	<b>563,5</b>	
			1	1	5		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками №105	250	10,93	7,18	15,66	169,5	104
	Шницель с соусом №331	100	9,61	8,19	9,74	132,8	278
	Картофельное пюре с маслом	180	5,21	15,38	30,19	275,4	128
	Кисель из повидла	180	0,10	0,00	29,07	113,8	360
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>34,80</b>	<b>32,01</b>	<b>137,79</b>	<b>947,3</b>	
			1	1	4	<b>1510,8</b>	
			<b>51,17</b>	<b>36,26</b>	<b>207,18</b>		
			1	1	4		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронник	200	6,65	9,88	43,20	265,0	207
	Котлеты морковные с маслом сливочным	105	4,53	6,58	14,23	156,0	151
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,01</b>	<b>20,60</b>	<b>103,96</b>	<b>679,6</b>	
			1	1	5		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом (с курицей)	250	8,85	7,07	16,66	138,0	102
	Курица отварная с соусом №330	100	14,26	18,51	2,50	176,6	288
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,30	46,36	266,6	302
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	114,8	348

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>42,72</b>	<b>34,22</b>	<b>148,5</b>	<b>951,8</b>	
			1	1	3	<b>1631,4</b>	
			<b>62,73</b>	<b>47,31</b>	<b>252,46</b>		
			1	1	4		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная жидкая молочная	200	9,38	14,65	35,28	326,0	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	99,0	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>21,18</b>	<b>22,76</b>	<b>89,98</b>	<b>712,6</b>	
			1	1	6		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	93,8	82
	Котлеты из говядины с соусом №331	100	10,46	14,00	12,57	197,9	268
	Макароны отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	214,7	203
	Чай с сахаром	200	3,80	5,80	30,70	189,8	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>31,56</b>	<b>32,92</b>	<b>144,06</b>	<b>952,0</b>	
			1	1	4	<b>1664,6</b>	
			<b>52,74</b>	<b>55,68</b>	<b>234,04</b>		
			1	1	5		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Оладьи печеные с повидлом	200	15,00	13,91	56,00	432,0	401
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,50	0,00	10,10	42,4	389
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	3,75	6,30	76,5	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,85</b>	<b>17,66</b>	<b>72,40</b>	<b>550,9</b>	
			1	1	5		

Обед	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,95	144,1	96
	Рыба припущенная с соусом	100	12,36	3,43	2,61	188,7	227
	Картофель отварной с маслом	180	3,63	6,28	22,21	177,8	125
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,78	0,05	25,63	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>27,73</b>	<b>16,1</b>	<b>115,53</b>	<b>881,2</b>	
			1	1	4	<b>1432,1</b>	
			<b>47,58</b>	<b>33,76</b>	<b>187,93</b>		