



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

Десятидневное меню

МБОУ "СОШ п. Мариец" 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,14	6,56	21,56	178,9	120
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	101,0	379
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,0	15
	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,36	17,37	84,0	ТТН
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	550	20,52	18,85	64,68	518,9	
			1	1	5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,10	5,4	6,42	95,5	88
	Котлеты из говядины с соусом №330	90	9,30	10,34	9,27	165,4	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	273,8	302
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	27,24	22,59	100,74	741,9	
			1	1	4	1260,8	
			47,76	44,12	165,42		
			1	1	3		

День 2

Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	6,00	10,85	40,91	280,0	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	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	500	14,79	18,04	86,66	563,6	

Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,2*	75
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками №107	200	10,14	3,99	10,34	139,8	106
	Рагу из птицы	180	16,72	10,49	22,88	214,0	289
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,78	0,05	25,63	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	34,23	15,33	103,98	727,0	

			1	1	4		
			49,02	37,57	190,64	1290,6	
			1	1	4		

День 3

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	6,00	9,37	26,88	216,4	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	3,95	0,50	24,13	93,5	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
	Итого за завтрак	500	19,19	24,72	69,00	557,5	

Обед	Суп картофельный с макаронным изделиями	200	1,91	4,06	10,39	193,6	111
	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	11,35	2,9	3,08	153,0	229
			1	1	4		

	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	209,7	304
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	22,21	13,10	96,76	765,5	
			1	1	4		
			39,82	37,62	155,30	1323,0	
			1	1	4		
День 4							
Завтрак	Свекла тушеная с яблоками	60	0,75	4,44	5,70	64,6	141
	Запеканка пшеничная с маслом	200	6,89	12,57	43,33	314,3	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	500	13,97	20,09	84,28	573,0	
			1	1	6		
	Суп картофельный с горохом	200	7,08	5,66	13,33	162,3	102
	Мясо духовое	180	16,30	18,17	15,33	263,0	258
	Капуста тушеная	100	3,13	5,56	14,38	120,0	132
	Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,07	113,8	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	800	31,78	30,03	103,52	806,3	
		450	1	1	3	1379,3	
			42,08	44,64	168,57		
			1	1	4		
День 5							
Завтрак	Оладьи печеные с джемом	200	15,00	13,91	76,00	432,0	401
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,90	2,50	4,20	51,0	ТТН
	Итого за завтрак	500	19,42	17,76	96,10	564,0	

Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	146,7	82
	Курица отварная с соусом №330	90	12,84	16,66	2,55	213,8	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,50	4,50	25,50	163,5	203
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	24,62	26,11	88,97	759,4	
Неделя 2			1	1	4	1323,4	
			44,04	43,52	185,07		
			1	1	4		
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2,23	6,68	24,61	133,4	121
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,0	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	520	15,92	19,01	69,66	482,5	
			1	1	4		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,10	5,40	16,42	95,5	88
	Плов из говядины	240	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	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	33,61	40,00	120,48	821,2	
			1	1	4	1303,7	
			49,53	58,91	190,14		
			1	1	4		

[illegible]

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	34,35	29,24	117,77	810,1	
			1	1	3	1392,2	
День 4			51,28	47,31	202,36		
			1	1	4		
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	200	5,63	8,80	72,40	314,3	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	540	19,32	21,13	117,45	555,4	
			1	1	6		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,0	82
	Котлеты из говядины с соусом №331	90	9,42	11,23	10,23	182,3	268
	Макароны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,7	203
	Чай с сахаром	200	3,80	5,80	30,70	189,8	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед		25,29	27,50	111,55	798,0	
			1	1	4	1353,4	
			44,61	48,63	229,00		
			1	1	5		
День 5							
Завтрак	Оладьи печеные с повидлом	200	15,00	13,91	56,00	432,0	401
	Сок фруктовый (сливовый)	200	0,60	0,00	30,40	125,8	389
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,90	2,50	4,20	51,0	ТТН
	Итого за завтрак	500	18,50	16,41	90,60	608,8	
			1	1	5		
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,56	115,3	96
	Рыба припущенная с соусом	90	11,13	3,09	2,35	169,8	227

	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,66	19,99	160,0	125
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,78	0,05	25,63	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	21,72	13,61	88,94	707,1	
			1	1	4	1315,9	
			40,22	30,02	179,54		