

СОГЛАСОВАНО
 Территориальным отделом
 Управления Роспотребнадзора
 по Республике Марий Эл в
 Советском районе
 Главный государственный санитарный врач
 _____ Новикова Е.Н.
 «___» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Шуареолинская начальная школа»



_____ Г.Г.Гусева

20__ г.

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
 МБОУ «Шуареолинская начальная школа»
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда		Выход блюда, гр.	Пищевые вещества				Калорийность, ккал.	С
			белки	жиры	углеводы			
1	№ рецептуры	2	3	4	5	6	11	
завтрак								
Каша пшенная молочная с маслом	№ 302	200/5	5,6	9,0	32,0	234	0	
Чай с молоком	№686	200	2,8	3,2	20,27	110,3	2,6	
Бутерброд(хл.пшен) с маслом	№1	25/10	1,54	1,26	9,52	161	0	
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0	
			10,99	13,61	70,61	547,3	2,6	
Обед								
Щи из свежей капусты	№124	250	2,0	4,3	10,0	88	30,0	
Котлета рыбная	№388	75	9,3	6,45	9,6	138,0	0	
Макаронны отварные	№516	200	7,0	8,2	47	294	0	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0	
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42		
Компот из апельсинов	№638	200	0,40	-	20,6	118	12,9	
			21,25	19,25	106,52	730,82	42,9	
	Всего за день		32,24	32,86	177,13	1278,12	45,5	
				2 день				

Завтрак							
Каша манная молочная с маслом	№302	200/5	4,8	8,2	30,4	222	0
Кофейный нап-к на молоке	№1024	200	2,2	1,6	18,5	85	1,3
Бутерброд (хл.пшен.) с джемом	№ 25	25/20	2,0	0,04	24,4	99	0,39
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
			10,05	9,99	82,12	448,0	40,3
Обед							
Суп гороховый с мясом	№134	250/30	6,2	5,6	22,3	213	
Картофельное пюре с маслом	№520	200/7	4,2	9,0	29,2	218	46,0
Колбаса отварная	№428	50	5,55	11,95	0,8	133,0	23
Икра свекольная	№78	50	7,2	6,5	6,6	115	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Компот из сухофруктов	№639	200	0,6	26,85	31,4	124	0,65
			26,3	60,2	109,62	895,82	69,65
	Всего за день		36,35	70,19	191,74	1343,82	109,95
				3 день			
завтрак							
Суп молочный с макар.изд-ми	№160	250	7,0	7,9	24,7	141	0
Яйцо вареное	№337	1 штука	10,2	9,2	0,6	126	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,54	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	00,27
Какао на молоке	№639	200	4,9	5,0	32,5	190	0,65
			24,69	22,4	77,12	549,82	0,92
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	№110	250	2,0	5,2	13,1	106	81
Гуляш из говядины	№437	50/50	13,9	6,5	4,0	132	
Каша гречневая	№246	200	11,6	10,4	56,8	372	0
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Чай с сахаром	№685	200	0,2	-	15,0	58	0,65
			30,25	22,4	108,22	760,82	81,65
	Всего за день		42,77	44,8	185,34	1310,64	82,57
				4 день			
Каша рисовая молочная с маслом	№252	200/5	3,0	7,9	30,6	208	0

Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,16	8,82	42	0
Молоко кипяченое	№697	200	5,9	6,8	9,9	123	0
			11,45	15	59,82	423,82	
Обед							
Суп картофельный с макар.изд-и	№143	250	2,7	2,9	9,9	77,0	0
Жаркое по домашнему	№436	250	26,7	14,7	32,4	375	23,5
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Компот из свежих яблок	№585	200	0,2	22,9	35,8	142	1,8
			32,15	40,8	97,42	686,82	25,3
	Всего за день		43,6	55,8	157,24	1110,64	25,3
				5 день			
завтрак							
Каша пшеничная молочная с масс.	№252	200/5	7,0	7,9	24,7	238	
Бутерброд (хл.пшен.) с сыром	№25	25/10	5,2	7,5	13,4	141	0,1
Хлеб ржаной	№25	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Кофейный нап-к на молоке	№1024	200	2,2	1,6	18,5	85	0,65
			15,45	17,15	65,42	506,0	0,75
Обед							
Уха с перловой крупой	№181	250	6,0	5,7	14,8	138	11,5
Плов из курицы	№492	230	19,78	16,25	45,25	412,5	
Доп/гарнир свежие огурцы	№16	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,94
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Кисель плодово-ягодный	№591	200	0,2	-	30,6	118	0
			29,01	22,31	111,11	768,52	14,44
	Всего за день		44,46	39,46	176,53	1274,52	15,19
				6 день			
завтрак							
Каша геркулесовая молочная с мас	№252	200/5	4,8	10,0	21,4	196	0
Какао на молоке	№642	200	4,9	5,0	32,5	190	1,3
Бутерброд (хл.пшен.) с маслом	№1	25/10	1,54	12,6	9,52	161	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0

			12,29	27,75	72,24	589,0	1,3
Обед							
Рассольник ленинградский	№131	250	2,2	4,5	12,7	100,0	17,0
Макароны отварные с маслом	№516	200	7,0	8,2	47,0	294	0
Котлета рубленая из курицы	№685	75	13,75	10,12	13,65	203,25	0,025
Соус красный основной	№587	50	1,15	2,3	3,25	39	0,4
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Компот из кураги	№638	200	0,24	-	15,69	61	0,75
			26,89	25,42	111,61	729,68	18,175
Всего за день			39,18	53,17	184,85	1318,68	19,475
				7 день			
завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом	№697	200/5	4,2	8,0	28,4	204	0
Чай с молоком	№686	200	2,8	3,2	20,27	110,3	0,65
Бутерброд (хлеб пшен.) с джемом	№1	25/20	2,0	0,04	24,4	99	0,39
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
			10,05	11,39	81,89	455,3	1,04
Обед							
Щи из свежей капусты с мясом	№124	250/30	2,0	4,3	10,0	88	30,0
Сарделька паровая		75	7,2	6,5	6,6	115	23
Каша гречневая	№246	200	11,6	10,4	56,8	372	0
Икра морковная	№78	50	1,1	3,8	5,7	6,4	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Компот из свежих яблок	№585	200	0,2	-	35,8	142	0
			24,65	25,3	134,22	816,22	53,0
Всего за день			34,7	36,69	216,11	1271,52	54,04
				8 день			
завтрак							
Каша манная молочная с маслом	№302	200/5	4,8	8,2	30,4	222	0
Бутерброд (хл.пшен.) с сыром	№25	25/10	5,2	7,5	13,4	141	0,1
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Кофейный нап-к на молоке	№1024	200	2,2	1,6	18,5	85	1,3
			13,25	17,45	71,12	490,0	1,4
Обед							

Суп картофельный с макар.изд-и	№143	250	2,7	2,9	9,9	77,0	0,05
Рис отварной с маслом	№510	200	4,8	8,0	49,0	292,0	0
Курица отварная	№485	50	19,1	6,37	6,37	145	0,13
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Кисель плодово-ягодный	№591	200	0,2	-	15,0	58	0
			29,35	17,57	99,59	664,82	0,18
	Всего за день		42,6	35,02	170,71	1154,82	1,58
				9 день			
завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом	№252	200/5	3,0	7,9	30,6	208	
Молоко кипяченое	№697	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
			11,45	15,0	59,82	423,82	2,6
Обед							
Суп гороховый с мясом	№134	250/30	6,2	5,6	22,3	167	11,5
Пюре картофельное с маслом	№520	200/5	4,2	9,0	29,2	218	46,0
Рыба отварная	№337	75	19,1	7,4	0,5	145	0,9
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Компот из сухофруктов	№639	200	0,13	-	31,4	124	
			32,18	22,3	102,72	746,82	58,4
	Всего за день		43,63	37,3	162,54	1170,64	61
				10 день			
Завтрак							
Суп молочный с макар.изд-и	№165	250	7,0	7,9	24,7	141	1,6
Яйца вареные	№ 337	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Какао на молоке	№693	200	4,9	5,0	32,5	190	1,3
			19,55	17,8	76,82	486,82	1,9
Обед							
Суп картофельный с крупой	№136	250	6,6	5,7	14,8	137	

Голубцы ленивые		250	21,5	16,75	16,5	312,5	0
Хлеб пшеничный	№25	25	1,5	0,15	10,5	50,82	0
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	42	0
Чай с сахаром	№685	200	0,2	-	15,0	58	
			30,85	22,75	65,62	600,32	1,9
	Всего за день		50,4	40,55	142,44	1087,14	48,3

Старший повар И.И. Мусанова /Мусанова Н.Н./