

Согласованно Председатель ПК  
Т.С.Куднарёва  
29 августа 2023г.

МКОУ "Крестьянская средняя  
общеобразовательная школа"  
**Десятидневное меню**  
Возрастная категория 7-11 лет

Утверждено Директор  
Т.В.Мусияченко  
29 августа 2023г.

День	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	205	каша молочная геркулесовая	205	161	4	8	18
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
		1059	фрукт	200	96	0	0	20
			Всего		<b>489</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>90</b>
Обед	закуска	133	салат из свежих овощей	100	66	2	5	4
	1 блюдо	304	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	64	2	3	7
	2 блюдо	779	плов	150	251	18	8	27
	гарнир							
	сладкое	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб бел.		пшеничный	80	171	6	1	37
	хлеб черн.		ржаной	60	107	4	1	22
				Всего		<b>755</b>	<b>32</b>	<b>18</b>
			ИТОГО		<b>1244</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>202</b>

2 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная рисовая	205	198	5	5	32
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		фрукт	200	96	2	1	21
			пшеничный	80	171	6	1	37
			Всего		<b>526</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>105</b>
Обед	закуска	133	салат из свежей капусты	100	66	2	5	4
	1 блюдо	319	суп картофельный с горохом	250	149	7	5	19
	2 блюдо	698	куры тушеные	100	158	27	13	5
	гарнир	897	макаронные изделия отварные	150	208	5	8	30
	сладкое	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб бел.		пшеничный	80	171	6	1	37
	хлеб черн.		ржаной	60	107	4	1	22
				Всего		<b>749</b>	<b>45</b>	<b>31</b>
			ИТОГО		<b>1275</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>200</b>

3 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	оладьи со сметаной	200\10	496	12	20	65
	гор.напиток	1167	какао с молоком	200	154	4	4	26
	хлеб	1059	фрукт	200	88	0	0	20
			Всего		<b>738</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>111</b>
Обед	закуска	133	винегрет овощной	100	70	2	3	7
	1 блюдо	304	рассольник	250	74	2	4	10
	2 блюдо	768	гуляш	100	135	16	18	4
	гарнир	888	каша гречневая рассыпчатая	150	253	9	6	40
	сладкое	1081	компот из сухофруктов	200\20	103	1	0	25
	хлеб бел.	ТТК№1	булочка	50	197	4	7	35
	хлеб черн.		ржаной	60	71	2	0	15
				Всего		<b>902</b>	<b>36</b>	<b>38</b>
			ИТОГО		<b>1640</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>247</b>

4 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная манная	205	157	5	5	25
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
		1059	фрукт	200	88	0	0	20
			Всего		<b>477</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>97</b>
Обед	закуска	133	салат из свежих овощей	100	66	1	3	4
	1 блюдо	317	суп картофельный с фрикадельками	250	143	6	7	14
	2 блюдо	817	запеканка картофельная с мясом	200	274	16	17	30
	гарнир							
	сладкое	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб бел.		булочка	50	197	4	7	35
	хлеб черн.		ржаной	60	107	4	1	22
				Всего		<b>848</b>	<b>31</b>	<b>35</b>
			ИТОГО		<b>1325</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>217</b>

5 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная гречневая	205	186	5	5	31
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
		41	сыр твердый	15	55	3	4	0
			Всего		<b>531</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>83</b>
Обед	закуска	133	салат из свежих овощей	100	66	2	5	4
	1 блюдо	334	суп картофельн. с макаронными изделиями	250	108	3	2	19
	2 блюдо	666	рыба припущенная	100	146	14	6	8
	гарнир	891	рис отварной	150	195	3	4	36
	сладкое	1167	сок	200	94	1	0	23
		1059	фрукт	200	96	1	0	23
	хлеб черн.		ржаной	60	71	2	0	15
			Всего		<b>776</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>127</b>
			ИТОГО		<b>1307</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>210</b>

6 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная вермешелевая	205	186	5	5	32
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
			фрукт	200	88	0	0	20
			Всего		<b>506</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>104</b>
Обед	закуска	51	икра кабачковая	60	66	1	5	5
	1 блюдо	274	суп картофельный с фрикадельками	250\25	64	2	3	7
	2 блюдо	817	пюре картофельное	150	123	3	5	18
	гарнир	795	котлета	90	153	10	8	9
	сладкое	1081	компот из смеси сухофруктов	200	103	1	0	25
	хлеб черн.		ржаной	60	107	4	1	22
			булочка	50	197	4	7	35
			Всего		<b>813</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>121</b>
			ИТОГО		<b>1319</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>225</b>

7 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная геркулесовая	205	161	4	8	18
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	14
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
		1059	фрукт	200	96	0	0	20
			Всего		<b>489</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>89</b>
Обед	закуска	133	салат из свеклы	100	119	2	7	12
	1 блюдо	334	суп картофельн. с макаронными изделиями	250	108	3	2	19
	2 блюдо	836	куры тушеные	90	165	15	12	0
	гарнир	897	макаронные изделия отварные	150	123	3	5	18
	сладкое	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб черн.		ржаной	60	107	4	1	22
			Всего		<b>683</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>86</b>
			ИТОГО		<b>1172</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>175</b>

8 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	205	каша молочная рисовая	205	198	5	5	32
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
			фрукт	200	88	0	0	20
			Всего		<b>518</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>104</b>
Обед	закуска	133	Винегрет овощной	100	70	2	3	7
	1 блюдо	304	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	64	2	3	7
	2 блюдо	779	плов	150	251	16	8	27
	гарнир							
	сладкое	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб черн.		ржаной	60	107	4	1	22
			булочка	50	197	4	1	35
			Всего		<b>750</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>113</b>
			ИТОГО		<b>1268</b>	<b>39</b>	<b>22</b>	<b>217</b>

9 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	Каша молочная манная	205	157	5	5	25
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
		41	фрукт	200	88	0	0	20
			Всего		<b>477</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>97</b>
Обед	закуска	133	салат из свежих овощей	60	52	1	3	3
	1 блюдо	304	рассольник	250	74	2	4	10
	2 блюдо	768	гуляш	100	135	16	18	4
	гарнир	888	каша гречневая рассыпчатая	150	253	9	6	40
	сладкое	1081	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб черн.		ржаной	60	71	2	0	15
		42	сыр твердый	15	55	3	4	0
	хлеб		пшеничный	80	171	6	1	37
			Всего		<b>871</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>124</b>
			ИТОГО		<b>1348</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>221</b>

10 день	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	каша молочная гречневая	205	186	5	5	32
	гор.напиток	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб		пшеничный	80	213	8	1	47
		1058	фрукт	200	88	0	0	20
			Всего		<b>548</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>114</b>
Обед	закуска	133	салат из свежей капусты	100	66	5	4	3
	1 блюдо	319	суп картофельный с горохом	250	149	7	5	19
	2 блюдо	698	рыба припущенная	100	126	14	6	8
	гарнир	897	макаронные изделия отварные	150	195	3	4	36
	сладкое	1167	чай с сахаром	200\15	61	0	0	15
	хлеб бел.		пшеничный	80	171	6	1	37
	хлеб черн.		ржаной	60	71	2	0	15
		41	масло сливочное	10	75	0	8	0
			Всего		<b>914</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>133</b>
		ИТОГО		<b>1462</b>	<b>51</b>	<b>35</b>	<b>247</b>	