

УТВЕРЖДАЮ:

Директора МОУ Керчомская средняя
 общеобразовательная школа
 Кузнецова И.А.



Примерное десятидневное меню
 МОУ Керчомская средняя общеобразовательная школа
 с 7-11 лет

сезонность: осеннее-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
Завтрак						
	Киви					
29	Салат из свеклы с яблоками	80/20	1,11	5,16	12,29	89,01
105	Каша рисовая с м/с	180/5	5,12	6,62	32,61	210,13
247	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	5,31	61,62
341	Хлебмаслослив сыр	50/5/30	6,62	9,48	0,06	152
145	Запеканка из творога с изюмом	150	22,47	7,13	59,85	393,45
Обед						
55	Щи из свеж капусты со см	200/10	2,09	6,33	0,64	107,83
170	Рыба запеченная с яйцом	100	14,92	9,91	5,50	170,87
216	Пюрекартофельное	150/5	3,83	7,27	27,95	192,55
242	Какао со сгущмолоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
1	Салат витаминный с зеленью	80/20	1,26	10,14	8,32	129,26
2 день						
Завтрак						
	Мандарин					
13	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	0,08	24,10	93,87
	Яйцоотварное	40	12,7	11,5	0,7	157
103	Каша боярская	180/5	9,80	13,94	41,73	331,58
	Хлеб с маслмаслив	50/10	3,83	4,35	24,89	168,40
271	Какао со сгущ молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
Обед						
33	Рассольниксо сметан.	200/10	5,03	11,30	32,38	149,60
173	Плов из говядины	180/10	24,33	20,69	33,71	418,37
265	Чай с лимоном	200/7	0,007	0,01	15,31	61,62
27	Салат из свеклы с сыром	80/20	4,5	4,7	8,3	94
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
3 день						
Завтрак						
	Яблоко					
16	Салат из свежих огурцов	80/10	0,72	10,08	3,00	103,60
103	Каша пшениная с м/с	180/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб с маслмаслив	50/10	3,83	4,35	24,89	168,40
145	Пудинг из творога	150	25,17	9,01	40,96	147,22
254	Компотизяблок	200	0,16	-	14,99	60,64
Обед						
39	Суп картофельный с мак\и	200	2,83	2,86	21,76	124,09
210	Рыба на пару	100	19,39	16,67	4,99	248,21

154	Рис рассыпчатый	150/5	4,66	6,1	18,33	270,21
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
300	Чай с с вареньем	200	0,12	-	2,04	48,64
282	Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,20
1	Винегрет овощной	80/20	1,26	10,14	8,32	129,26
	4 день					
	Завтрак					
21	Салат из помидоров с сладким перцем	100	1,06	10,10	3,72	110,14
104	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	7,94	8,21	35,13	246,17
	банан					
341	Хлебмаслослив сыр	40/5/20	6,62	9,48	0,06	152
253	Компотиз св фруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Обед					
39	Суп с бобовыми	200	6,98	7,65	24,66	195,10
163	Жаркое по-домашнему	180/10	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
6	Салат из капусты с яблоками	80/20	1,08	10,20	6,32	121,40
275	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	5 день					
	Завтрак					
	Апельсин					
97	Каша манная с м/с	180/5	6,53	7,03	38,78	244,92
	Яйцоотварное	40	12,7	11,5	0,7	157
245	Какао со сгущ	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб с маслослив	50/10	3,83	4,35	24,89	168,40
5	Салат из капусты с огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74
	Обед					
27	Борщ с картофелем и с кап со сметаной	200/10	1,9	6,66	0,81	111,11
204	Макароньотварные	150/10	6,62	6,345	42,39	253,31
172	Биточки говяжьи	70/40	33,11	41,10	6,67	525,61
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	43
22	Салат из свежих помидоров сыром	80/20	1,0	10,16	4,60	113,92
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	6 день					
	Завтрак					
29	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	5,16	12,29	89,01
103	Каша пшеничная с м/с	180/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб с маслослив	50/10	3,83	4,35	24,89	168,40
	Груша					
270	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Обед					
	Рассольник	200/10	5,03	11,33	32,38	149,6
216	Пюре картофельное	150/10	3,83	7,27	27,95	192,55
185	Рыбные зразы	100	7,9	7,9	8,00	138,10
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
247	Компот	200	1,36	-	29,02	116,19
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
	7 день					
	Завтрак					
	Киви					
30	Салат из огурцов с зеленым луком	100	0,85	5,08	3,31	61,50
341	Хлебмаслослив сыр	40/5/20	6,62	9,48	0,06	152

269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
141	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23
	Обед					
27	свекольник со сметаной	200/10	1,9	6,66	10,81	111,11
162	Гуляш	80/50	30,78	34,38	9,58	470,77
201	Рис рассыпчатый	150/10	4,66	6,10	43,33	270,21
254	Компот из св.яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80
	8 день					
	Завтрак					
	Гранат					
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2,22	11,2	3,40	121,74
106	Каша ячневая с м/с	180/5	7,23	6,67	39,54	246,87
	Хлеб с маслом слив	50/10	3,83	4,35	24,89	168,40
	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	157
296	Час с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Обед					
42	Суп рыбный с картоф	200	13,21	4,11	6,70	116,24
240	Картофель отварной в молоке	150/10	2,09	4,69	18,14	121,64
192	Кура отварная	100/30	25,87	25,87	1,37	344,60
242	Какао со сгущ.молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
154	Сырники из творогом	150/10	27,12	5,24	44,67	334,32
16	Салат из свежих огурцов	80	0,72	10,08	3,00	103,60
	9 день					
	Завтрак					
	Яблоко					
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
105	Каша рисовая с м/с	180/5	5,12	6,62	32,51	210,13
	Хлеб с маслом слив	50/10	3,83	4,35	24,39	168,40
294	Чай с лимоном/15/8	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Обед					
18	Борщ из св.капусты	200/10	1,93	6,34	10,05	104,16
196	Гречка рассыпчатая	150/10	10,48	6,52	5,00	316,56
171	Котлеты мяс.соус	70/30	13,88	15,24	7,46	229,78
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,35	131
242	Час с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	10,12	6,26	123,76
	10 день					
	Завтрак					
29	Свекла с яблоками	100	1,11	5,16	12,29	89,01
100	Каша геркулесовая с м/с	180/5	6,33	8,90	24,49	207,38
341	Хлебмаслослив сыр	40/5/20	6,62	9,48	10,06	152
	Банан					
299	Чай с медом	200	-	-	11,28	45,12
	Обед					
35	Свекольник	200/10	1,93	6,34	10,05	104,16
160	Зразы рыбные с соусом	100	7,90	7,90	8,00	138,10
204	Макарон.отварные	150/10	6,62	6,345	42,39	253,31
253	Компот из св.фруктов	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,16	4,60	113,92