

Согласовано



Ю.Н. Слесарева

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ТОРЯЧИЕ ПИРОГИ"

Ю.О. Слесарева



Примерное 10-дневное меню

обучающихся в МБОУ «Пряжинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Марии Мелентьевой»

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
	Завтрак					
5/4 494 3 368г	Каша манная молочная с маслом Чай с лимоном Бутерброд с сыром Банан	205 200 40 100	5,43 0,1 5 1,5	5,23 0 3 0,5	28,19 15,2 14,5 21	182,45 61 106 95
	Второй завтрак					
304 117 494 368	Плов из птицы Батон Чай с лимоном Яблоко	220 30 200 100	22,48 2,25 0,1 0,4	20,64 0,87 0 0,4	37,4 15,42 15,2 9,8	425,33 78,6 61 44
	Обед					
68 304 11,8 700 368г	Суп гороховый Плов из птицы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Банан	250 220 200 30 100	7,1 22,48 0,44 1,98 1,5	2,55 20,64 0,02 0,36 0,5	23,45 37,4 27,76 10,02 21	139,85 425,33 113 52,2 95
День 2						
	Завтрак					
206 494 117 14 368	Макароны с сыром Чай с лимоном Батон Огурец Яблоко	150 200 30 20 100	8,37 0,1 2,25 0,15 0,4	7,71 0 0,87 0 0,4	23,84 15,2 15,42 0,5 9,8	198 61 78,6 2,8 44
	Второй завтрак					
130 321 117 494	Биточки из птицы с соусом Пюре картофельное Батон Чай с лимоном	50/50 180 30 200	5,1/0,73 3,67 2,25 0,1	5,85/1,21 5,76 0,87 0	4,1/4,64 24,53 15,42 15,2	89,5/32,35 164,7 78,6 61
	Обед					
66 130 125 11,8 700	ЩИ Биточки из птицы с соусом Картофель отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	250 50/50 180 200 30	1,7 5,1/0,73 3,55 0,44 1,98	4,83 5,85/1,21 4,84 0,02 0,36	6,7 4,1/4,64 27,97 27,76 10,02	77 89,5/32,35 169,54 113 52,2

День 3						
13/490	Завтрак Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	22/2,16	15,86/2,55	28,07/16,65	344,66/98,
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
117	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8
130	Второй завтрак Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
56	Макаронны отварные	180	5,99	6,35	41,99	249,61
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
82	Обед Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	103,75
130	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
56	Макаронны отварные	180	5,99	6,35	41,99	249,61
11,8	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2
День 4						
15/4	Завтрак Каша пшеничная молочная	205	6,66	6,15	31,98	211,15
2	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,5	5,58	17,29	143,79
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
395/444	Второй завтрак Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	50/50	4,75/1,72	7,65/3,48	5,7/4,43	110,5/55,8
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2
25	Обед Рассольник домашний	250	5,73	7,73	14,45	149,9
395/444	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	50/50	4,75/1,72	7,65/1,85	5,7/1,76	110,5/24,7
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2
День 5						
130/465	Завтрак Биточки рубленые из птицы с соусом	50/50	5,1/0,73	5,85/1,21	4,1/4,64	89,5/32,35
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
117	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
б/н	Помидор свежий	20	0,2	0,07	0,73	4,8
298	Второй завтрак Голубцы ленивые	220	19,4	12,43	27,85	301,14
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
93	Обед Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,55	7	22,8	184,5
298	Голубцы ленивые	220	19,4	12,43	27,85	301,14
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2

День 6						
	<u>Завтрак</u>					
11/4	Каша пшеничная	205	6,66	6,15	31,98	211,15
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
93	Булка с маслом	40	1,6	16,7	10	197
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<u>Второй завтрак</u>					
308/228	Фрикадельки из птицы с соусом	50/50	7,39/0,27	6,6/1,84	4,81/2,62	108,13/28
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
117	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	<u>Обед</u>					
68	Суп гороховый	250	7,1	2,55	23,45	139,85
308/228	Фрикадельки из птицы с соусом	50/50	7,39/0,27	6,6/1,84	4,81/2,62	108,13/28
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
11,8	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<u>День 7</u>					
	<u>Завтрак</u>					
11	Гуляш из куриного филе	80	19,59	17,89	4,76	168,1
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
117	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
14	Огурец	40	0,3	0	1	5,6
	<u>Второй завтрак</u>					
45	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7
56	Макаронные отварные	180	5,99	6,35	41,99	249,61
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
117	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<u>Обед</u>					
66	Щи	250	1,7	4,83	6,7	77
45	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7
56	Макаронные отварные	180	5,99	6,35	41,99	249,61
40	Компот из кураги	200	1,5	0	21	90
700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<u>День 8</u>					
	<u>Завтрак</u>					
215	Омлет натуральный	150	13,28	23,76	2,67	277,07
2	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,5	5,58	17,29	143,79
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<u>Второй завтрак</u>					
304	Плов из птицы	220	22,48	20,64	37,4	425,33
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2
б/н	Помидор свежий	50	0,5	0,17	1,84	12
	<u>Обед</u>					
82	Борщ	250	1,8	4,93	10,93	103,75
304	Плов из птицы	220	22,48	20,64	37,4	425,33
11,8	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
100	Банан	100	1,5	0,5	21	95
	<u>День 9</u>					
	<u>Завтрак</u>					
168,29а	Каша вязкая (Геркулес)	205	5,27	6,23	31,26	202,07

	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Булка с сыром	40	5	3	14,5	106
8	Банан	100	1,5	0,5	21	95
	Второй завтрак					
32	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3
117	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
25	Рассольник домашний	250	5,73	7,73	14,45	149,9
32	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71
700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
20	Салат из капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9
	День 10					
	Завтрак					
206	Макаронны отварные с сыром	170	9,49	8,74	27,01	224,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
117	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Второй завтрак					
351/216	Котлета рыбная с соусом	50/50	6,95/0,28	1,05/1,85	4,8/1,76	56,5/24,77
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
700	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Обед					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,15	104,75
351/216	Котлета рыбная с соусом	50/50	6,95/0,28	1,05/1,85	4,8/1,76	56,5/24,77
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
11.8	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2