



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд  
МБОУ СОШ с. Б.Колояр им.Н.М.Ащетулова**

**возрастная категория: 1-4 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал.	N рецептуры
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
День 1							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			6,48	8,84	51,9	285,1	
обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	49
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	22
	Плов с мясом курицы	200	20,3	17,0	35,69	377,0	23
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт	200					
	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			28,36	29,03	143,39	954,47	
			28,36	29,23	143,39	886,25	
			30,56	29,43	161,79	984,,25	
			31,06	28,83	139,99	872,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак	Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			7,13	6,15	47,84	246,4	
обед	Щи на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	25
	Гречка отварная	200	0,76	124,32	1,24	1162,76	38
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт	200					
	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			25,83	150,03	73,73	1778,71	
			25,83	150,23	74,43	1775,71	
			28,03	150,43	92,13	1876,71	
			26,83	149,83	70,33	1765,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	8,0	6,83	38,63	248,0	11
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	28
	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	17
итого за завтрак			14,64	18,12	83,69	554,5	
обед	Суп с крупой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	15
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	32
	Рыба отварная	60	13,4	0,6	0,0	59,0	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт	200					
	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			28,29	16,56	104,79	652,08	
			28,29	16,76	105,49	649,08	
			30,49	16,96	123,19	750,08	
			29,29	16,36	101,39	638,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	6,2	8,6	42,7	284,3	3
итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
			6,4	8,6	56,7	312,3	
обед	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	
	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	30,37
	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	31
	Сосиска	50	8,69	22,84	1,8	247,15	16
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт -груша	200	0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19	
-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4	
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			34,24	54,65	323,81	1398,77	
			34,24	48,58	324,81	1395,77	
			36,44	48,98	342,51	1496,77	
			35,24	48,38	320,71	1385,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197,0	9
	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	26
	Батон	40	2,4	0,8	16,7	85,7	7
итого за завтрак			5,49	4,87	68,98	332,3	
обед	Суп с рыбой	250	15,1	6,0	21,4	203,25	12
	Пюре гороховое	200	23,0	1,6	50,8	309,6	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт	200					
	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			42,92	9,62	228,3	774,65	
			42,92	9,82	229	771,65	
			45,12	10,02	246,7	872,65	
			43,92	9,42	224,9	761,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	6,2	8,6	42,7	284,3	3
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Банан	200	3,0	1,0	38,0	189,0	19
итого за завтрак			9,24	9,6	105,46	567,5	
обед	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	48
	Суп с крупой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	15
	Макаронны отварные с томатным соусом	200/50	17,98	19,5	118,34	692,22	31,51
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
итого за обед	Йогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	39
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
			33,19	31,67	199,68	1149,3	

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность	рецептуры
День 7							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Батон	40	2,4	0,8	16,7	85,7	7
итого за завтрак			7,7	8,7	53,6	297,6	
обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	49
	Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	35
	Гречка отварная	200	0,76	128,3 2	1,24	1162,76	38
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18
	Компот	200	0,04	0,0	24,76	94,2	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт -груша -яблоко -банан -апельсин	200	0,8 0,8 3,0 1,8	0,6 0,8 1,0 0,4	19,6 20,3 38,0 16,2	91,0 88,0 189,0 77,52	19 4 19 4
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			34,66 34,66 36,86 35,696	164,2 165,1 9 165,5 9 164,9 9	109,3 110 127,7 105,9	1984,4 1981,4 2082,4 1970,92	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,21	5,28	32,79	203,0	9
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	28
итого за завтрак	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
			10,91	9,94	73,28	421,4	
	Суп с курицей	250	16,25	13,04	17,14	250,75	22,37
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	32
	Рыба отварная	60	13,4	0,6	0,0	59,0	33
	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт	200					
	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4
итого за обед	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
			38,35	22,06	107,7	776,15	
			38,35	22,26	108,4	773,15	
			40,55	22,46	126,1	874,15	
			39,35	21,86	104,3	762,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	200	8,16	9,84	47,8	264	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
итого за завтрак	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
			9,54	10,78	76,8	365,2	
обед	Борщ на курином бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	30
	Плов с мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	23
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14
	Фрукт -груша	200	0,8	0,6	19,6	91,0	19
итого за обед	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за обед			12,62	14,47	202,78	512,58	
			12,62	14,67	203,48	509,58	
			14,82	14,87	221,18	610,58	
			13,62	14,27	199,38	499,1	

пищи	блюда	блюда	День 10			ценность		рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	8,0	6,83	38,63	248,0	11	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	17	
итого за завтрак			11,32	14,4	72,2	437,3		
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	29	
	Щи на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	25	
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	621,9	8	
	Гуляш из мяса курицы	100	18,7	18,8	0,7	247,8	18	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	14	
	Фрукт	200						
итого за обед	-груша		0,8	0,6	19,6	91,0	19	
	-яблоко		0,8	0,8	20,3	88,0	4	
	-банан		3,0	1,0	38,0	189,0	19	
	-апельсин		1,8	0,4	16,2	77,52	4	
итого за обед	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40	
	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	34	
итого за обед			37,54	51,28	199,75	1394,95		
			37,54	51,48	200,45	1391,95		
			39,74	51,68	218,15	1492,95		
			38,54	51,08	196,35	1381,47		