



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

возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
итого за обед			26,38	27,49	108,79	722,05	

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
итого за обед			23,85	148,49	39,13	1614,51	

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
итого за обед			26,13	15,02	70,19	487,88	

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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	20
итого за завтрак			6,4	8,6	56,7	312,3	
обед	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	48
	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
итого за обед			32,26	47,04	291,98	1234,59	

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
итого за обед			40,94	8,08	193,7	610,45	

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
	Макаронные 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			28,35	27,63	172,18	986,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Багон	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	128,32	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
итого за обед			32,68	163,65	74,7	1820,2	

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
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			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
итого за обед			36,37	20,52	73,1	611,95	

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
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	40
итого за завтрак			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
итого за обед			10,64	12,93	168,18	348,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
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 обед			11,32	14,4	72,2	437,3	
	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
Итого за обед	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
			35,56	49,74	165,15	1230,75	