



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ»
п.Стекольный
Л.И.Ястребова
25.05.2021

**Примерное десятидневное меню
Для детей 6-11 лет
МБОУ «СОШ» п.Стекольный**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
174	Каша мол.манная	250,1	7,4	11,5	38,4	287
15	сыр	30	8	8,2		105,8
14	Масло сливочное	20	0,1	8,2	0,1	75
382	Какао с молоком	200	2,86	2,9	19,21	109,49
	Хлеб белый	60	0,4	2,4	12,6	63,6
	Итог		18,76	33,2	70,31	640,89
Обед						
119	Рассольник	250/10	9,7	7,4	18,1	166
265	Плов с мясом	150	8,6	3,3	13,8	119,5
312	Огурец консерв.	50	10	7,9	7,8	142
389	Компот из с/ф	200	0,08		21,82	87,6
	Хлеб ржан.бел.	60/60	5,56	0,95	40,85	186,2
338	Яблоко	100	0,4		12,6	52
	ИТОГ		34,34	19,55	114,97	753,3
	всего		53,1	52,75	185,28	1394,19

Второй день

№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
256	Картофельное пюре	180	4,212	30,08	6,822	313,236
203	Котлета мясная	60	5,6	8,5	0,1	100
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
71	Огурец свежий	60	0,8		4,6	46
	Хлеб белый	60	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого		13,11	38,98	39,12	582,836
Обед						
118	Суп с клецками	250	12,7	11,5	30	238,3
143	Макароны отварные	150	3,6	3,2	19,1	119,6
241	Гуляш мяс.говядина	25,75	12,55	12,99	4,01	182,25
350	Кисель фруктовый	200	1,04		41,24	169,2
	Хлеб ржаной,белый	60/60	6,56	0,95	40,85	186,2
71	Помидор свежий	60	1,2	0,1	4,6	26,2
	итого		37,65	28,74	139,8	921,75
	всего		50,76	67,72	178,9	1504,586

Третий день						
№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
321	Капуста туш.с колбас	200	8,9	15,5	22,9	266,7
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6
15	Сыр	30	8	8,2		105,8
	Итого		20,7	25,7	53,2	526,9
Обед						
104	Суп с фрикадельками	25,250	9,5	6,6	23,3	190,6
278	Голубцы ленивые	150,25	16,8	24,4	25	386,8
389	Сок фруктовый	200	1,4		27,8	116,8
	Хлеб ржаной,белый	60/60	6,56	0,95	40,85	169,2
71	Огурец свеж	60	0,4		2,3	26
	ИТОГ		34,66	31,95	119,3	889,4
	всего		55,36	57,65	172,5	1416,3

Четвертый день						
№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
220	Сырники с соусом	150/30	21	14,7	33,9	348,3
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4
	Хлеб с колбасой	60/50	7,2	9,7	15,6	179
	яблоко					
	Итого		30,5	26,8	75	663,7
ОБЕД						
87	Щи со св.кап.с смет.	250/25	8,9	6,1	8,4	124,1
243	Сосиска отвар.	50	5,1	13,2	0,8	142,4
199	Гороховое пюре	100	13,2	9,5	43	292,5
350	Кисель фруктовый	200	0,9		37,1	152
	Хлеб пшен,ржаной	60/60	4,1	0,6	21	105,8
	ИТОГ		32,2	29,4	110,3	816,8
	всего		62,7	56,2	185,3	1480,50

Пятый день						
№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
304	Рис отварной	150	3,6	6	36,1	212,8
229	Рыба туш.с овощами	50	4,5	2,4	2,4	49,4
	Морская капуста	50	0,5	5	3,6	61
389	Сок фруктовый	200	1,4		27,8	116,8
338	яблоко	100	0,4		12,6	52
	Хлеб пшенич.	60	6,56	0,95	40,85	186,2
	Итого		16,96	14,35	123,4	678,2
ОБЕД						
106	Суп карт.с сайрой	250	9,7	7,4	18,1	166
234	Котлета рыбная	70	7,4	9,4	5,8	137
312	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	21,8	145,9
349	Компот из с/ф	200	0,08		21,82	87,6
	Хлеб пшен,ржаной	60/60	4,1	0,6	21	105,8
338	банан	100	1,5		23,6	100
	Итого		25,98	22,5	112,1	742,3
	всего		42,94	36,85	235,5	1420,5

Шестой день						
№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
182	Каша мол.пшенич	250	7,4	11,5	38,4	287
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло слив.	20	0,1	8,2	0,1	75
382	Какао с молоком	200	2,86	2,9	19,21	109,49
	Хлеб белый	60	0,4	2,4	12,6	63,6
	Итого		15,86	29,6	70,61	598,09
ОБЕД						
82	Борщ со сметаной	250/10	3,2	8,3	27,2	175,9
255	Печень по-строганов.	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1
302	Гречка отвар	150	7,5	6,3	40,8	249,9
71	Помидор свеж	60	0,6	0,05	2,3	6,55
	Сок фруктовый	200	1,4		27,8	116,8
	Хлеб ржаной,белый	60/60	6,56	0,95	40,85	186,2
	ИТОГ		32,86	26,1	142,8	899,45
	всего		48,72	55,7	213,4	1497,54

Седьмой день

№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
174	Тефтели с соусом	100/25	8,4	18,3	15,3	290
209	Макароны отвар.	150	5,4	0,6	36,6	174
70	Икра овоц.	100	1,7	4,6	9,1	85
382	Чай с сахаром	200	0,1		15	60,4
	Хлеб пшенич.	60	4,1	0,6	21	105,8
	Итог		19,6	24,1	97	715,2
ОБЕД						
119	Суп горох.с мясом	250	12,6	6,6	24,9	209,4
259	Жаркое по дом.	125	8,5	33,9	10,5	111,5
349	Компот из св/ф	200	0,16		29	116,6
71	Огурец св	60	0,8		4,6	46
	Хлеб ржаной,бел	60/60	6,56	0,95	40,85	186,2
338	груша	100	0,4		11,4	47
	ИТОГ		29,02	11,45	121,3	716,7
	всего		48,72	35,55	218,3	1431,9

Восьмой день

№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
	Азу по татарски	250	16	18,3	15,3	290
382	Чай с сахаром	200	0,1		15	60,4
	Хлеб пшенич.	60	4,1	0,6	21	105,8
	йогурт	150	5	5,8	5,4	121,8
	Итого		25,2	24,7	56,7	578
ОБЕД						
113	Суп лапша с мясом	250	2,6	5,6	13,4	114,4
265	Рагу овощное с мяс	250	9,7	6,55	9,5	69,5
389	Кисель фруктовый	200	0,2		29	116,8
	Хлеб ржаной,белый	60/60	3,7	0,6	20,6	102,6
338	груша	100	0,4		11,4	47
	итого		23,16	13,7	124,8	636,5
	всего		48,36	38,4	181,5	1214,5

Девятый день

№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
222	Пудинг творож./соус	150	33,9	15,3	60,9	516,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		13,8	55,6
	Хлеб бел.с колбасой	30/60	7,2	9,7	15,6	179
	Итого		41,2	25	90,3	751,5
ОБЕД						
99	Суп овощ.сзел.гор	250	1,75	4,9	14,2	108
268	Шницель мясной	50	7,4	9,7	11,1	161
312	Картофельное пюре	180	3,1	5,1	21,8	145,5
349	Компот из с/ф	200	0,08		21,82	87,6
	Хлеб ржаной,белый	60/60	6,56	0,95	40,85	186,2
	яблоко					
	ИТОГ		18,89	20,65	109,8	688,3
	всего		60,09	45,65	200,1	1439,8

Десятый день						
№	Наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Энерг.ценность
ЗАВТРАК						
265	Плов с мясом	150	17,2	6,6	27,5	238,2
72	Икра баклажановая	100	1,6	5,1	10	92
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Хлеб белый	60	4,1	0,6	21	105,8
	Итого		18,9	11,7	52,5	496
ОБЕД						
119	Суп крест.с крупой	250	7,3	5,4	22,7	168,6
277	Суфле мясное	200	10	7,9	7,8	142
71	Огурец свеж	60	1,2	0,1	4,6	26,2
348	Компот из кураги	200	1		34	140,2
	Хлеб ржаной,белый	60/60	6,56	0,95	40,85	186,2
341	апельсин	100	0,9		40,9	167
	итог		26,96	14,35	150,9	830,2
	всего		45,86	26,05	203,4	1220,4