Согласовано:
Зам. Начальника
Восточного территориального отдела
Управления Роспотребнадзор
по Пермскому краю
М.М. Шакирова

_____
«___»_____2020г.

Согласовано:
Директор МБОУ «Вильвенская СОШ»
Ю.А. Наумчик _____
«___» 09 _____2020г.

Десятидневное примерное меню
Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше
(Зырянова Ксения)

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	1 день					
	Завтрак					
104	Каша гречневая на воде	200	8,0	1,6	41,6	201,2
299	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак		11,71	2,09	70,27	332,42
	Обед					
181	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
299	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед		25,65	18,22	60,6	512,3
	Итого 1 й день:		37,36	20,31	130,87	844,72

Десятидневное примерное меню
Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	2 день					
	Завтрак					
114	Каша рисовая на воде	200	3,8	0,6	40,6	182,8
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак		6,51	1,09	69,27	314,02
	Обед					
202	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	90	11,77	17,40	12,13	252,18
227	Макаронные изделия отваренные	150	5,52	5,30	35,32	211,10
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед		20,4	23,59	85,92	641,5
	Итого 2й день:		26,91	24,68	155,19	955,52

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	3 день					
	Завтрак					
115	Каша ячневая на воде	200	5,0	0,6	32,6	156,4
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		7,71	1,09	61,27	287,62
	Обед					
209	Котлета из куры	90	14,16	16,00	9,66	239,26

235	Капуста тушённая	150	3,93	4,84	20,18	130,74
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		21,29	21,72	67,99	547,24
	Итого 3й день		29,0	22,81	129,26	834,86

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	4 день					
	Завтрак					
107	Каша манная на воде	200	7,6	4,6	35,2	214,0
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		10,31	5,09	63,87	345,22
	Обед					
162	Котлета любительская	90	12,0	3,57	6,13	104,61
227	Макаронные изделия	150	5,52	5,30	35,32	211,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		21,12	9,75	92,5	546,10
	Итого 4й день		31,43	14,84	156,37	891,32

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	5 день					
	Завтрак					
104	Каша гречневая на воде	200	8,0	1,6	41,6	201,2

299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		10,71	2,09	70,27	332,42
	Обед					
189	Биточки из говядины	90	13,73	15,07	7,38	227,25
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,45
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		20,04	22,02	69,14	565,92
	Итого 5й день		30,75	24,11	139,41	898,34

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	6 день					
	Завтрак					
109	Каша овсяная «Геркулес»	200	3,8	1,8	18,6	106,2
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		6,51	2,29	47,27	237,42
	Обед					
217	Фрикадельки из куры	90	14,83	19,12	8,32	265,15
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,80
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		27,16	25,43	104,37	759,34
	Итого 6й день		33,67	27,72	151,64	996,76

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7 день					
	Завтрак					
102	Каша овсяная «Дружба»	200	6,8	5,6	54,8	297,6
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		9,51	6,09	83,47	428,82
	Обед					
172	Рыба тушённая с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		21,51	14,0	86,25	563,69
	Итого 7й день		31,02	20,09	169,72	992,51

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	8 день					
	Завтрак					
112	Каша пшённая на воде	200	7,0	0,8	42,8	195,4
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		9,71	1,29	71,47	326,62
	Обед					
214	Рагу из птицы	250	21,97	27,99	26,0	440,83
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6

	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		25,17	28,87	64,15	618,07
	Итого 8й день		34,88	30,16	135,62	944,69

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	9 день					
	Завтрак					
115	Каша ячневая на воде	200	5,0	0,6	32,6	156,4
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		7,71	1,09	61,27	287,62
	Обед					
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,32	211,10
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		30,31	30,4	80,53	720,85
	Итого 9й день		38,02	31,49	141,8	1008,47

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет, 11 и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	10 день					
	Завтрак					
107	Каша манная на воде	200	7,6	4,6	35,2	214,0
299	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого завтрак:		10,31	5,09	63,87	345,22
	Обед					

161	Котлеты рыбные	90	13,32	2,48	8,73	110,48
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,45
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		19,72	9,42	70,17	448,17
	Итого 10й день		30,03	14,51	134,04	793,39