

Согласовано:

Зам. Начальника

Восточного территориального отдела  
Управления Роспотребнадзор  
по Пермскому краю

М.М. Шакирова

« » 2020 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Вильвенская СОШ»

Ю.А. Наумчик

09 2020 г.



### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	1 день					
	Завтрак					
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого завтрак		11,05	8,54	70,12	401,79
	Обед					
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
181	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Печенье	50	3,25	8,0	33,5	220
	Итого обед		31,71	28,94	119,26	864,04
	Итого 1 й день:		31,71	28,94	119,26	864,04

### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	2 день					
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого завтрак		10,95	10,13	72,0	422,82
	Обед					
63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
202	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	100	13,08	19,33	13,48	280,2
227	Макаронные изделия отваренные	150	5,52	5,30	35,32	211,10
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед		24,0	31,77	101,07	789,55
	Итого 2й день:		34,95	41,90	173,07	1212,37

### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	3 день					
	Завтрак					
115	Каша ячневая молочная	205	7,23	6,67	39,54	246,87
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00



	Итого завтрак:		15,44	16,32	74,75	507,49
	Обед					
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
209	Котлета из кур	100	15,74	17,78	10,74	265,84
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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Мармелад	50	-	-	40	160
	Итого обед:		27,7	34,32	138,81	848,62
	Итого 3й день		43,14	50,64	209,56	1356,11

### 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 молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого завтрак:		9,31	8,38	66,08	377,64
	Обед					
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
162	Котлета любительская	100	13,33	3,97	6,81	116,23
227	Макаронные изделия	150	5,52	5,30	35,32	211,10
265	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		24,85	17,77	111,55	713,23



	Итого 4й день		24,16	26,15	177,63	1090,87
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------

### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	5 день					
	Завтрак					
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	6,20	8,21	35,13	246,17
381	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого завтрак:		11,25	12,58	93,18	531,09
	Обед					
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
189	Биточки из говядины	100	15,26	16,74	8,2	252,50
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,45
	Икра кабачковая	50	0,5	2,0	4,75	75,0
274	Кисель плодовый	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Пряник	50	2,5	0,5	38,0	165,0
	Итого обед:		28,0	29,59	133,39	949,73
	Итого 5й день		39,25	42,17	226,57	1480,82

### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	6 день					
	Завтрак					
109	Каша овсяная «Геркулес»	205	6,33	8,90	25,49	207,38
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62



	Хлеб пшеничный	40		3,04		0,32	19,68	94,00
	Итого завтрак:			9,44		9,23	60,48	363,00
	Обед							
51	Суп крестьянский с крупой	250		2,31		7,74	15,43	140,59
217	Фрикадельки из кури	100		16,48		21,24	9,24	294,61
219	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,73		5,43	45,0	263,80
265	Соус томатный	50		0,27		1,84	2,62	28,07
284	Компот из яблок с лимоном	200		0,25		0,25	25,25	104,07
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20		1,32		0,24	6,68	34,80
	Фрукты свежие	100		0,4		0,4	9,80	47,00
	Итого обед:			31,28		37,3	123,96	959,94
	Итого 6й день			40,72		46,53	184,44	1322,94

### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7 день					
	Завтрак					
102	Каша овсяная «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого завтрак:		12,38	11,84	74,48	453,80
	Обед					
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
278	Компот из апельсинов с яблоком	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00



Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
конфета шоколадная	50	0,9	5,2	38,9	206,0
Итого обед:		24,55	5,44	140,06	888,39
Итого 7й день		36,93	17,28	214,54	1342,19

### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	8 день					
	Завтрак					
112	Каша пшённая молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого завтрак:		14,25	16,92	69,5	487,78
	Обед					
46	Суп картофельный с клёцками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
214	Рагу из птицы	250	21,97	27,99	26,0	440,83
247	Овощи натуральные солёные	50	0,4	0,05	1,15	6,50
282	Соус томатный	50				
	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	47,00
	Итого обед:		29,52	32,13	85,30	748,71
	Итого 8й день		43,77	49,05	154,80	1236,49

### Десятидневное примерное меню

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

№	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	-------------------	------------	-------	------	----------	--------------



реп.									
	9 день								
	Завтрак								
115	Каша ячневая молочная	205	7,23	6,67		39,54			246,87
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19		19,71			118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32		19,68			94,00
	Итого завтрак:		13,06	10,18		78,93			459,56
	Обед								
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21		18,39			170,98
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
274	Кисель плодовый	200	1,36	-		29,02			116,19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16		9,84			47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24		6,68			34,80
	Печенье	50	3,25	8,0		33,5			220,0
	Итого обед:		40,87	46,12		139,49			1131,60
	Итого 9й день		53,93	56,3		218,42			1591,16

### Десятидневное примерное меню

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

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	10 день					
	Завтрак					
107	Каша манная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого завтрак:		9,31	8,38	66,08	377,64
	Обед					
37	Борщ с капустой и картофельным пюре	250	1,90	6,66	10,81	111,11

161	Котлеты рыбные	100	14,8	2,76	9,7	122,76
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,45
229	Горошек зелёный консервированный	50	1,56	1,64	3,50	38,94
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Пряник	50	2,5	0,5	38,0	165,0
	Итого обед:		26,96	18,02	116,81	740,70
	Итого 10й день		36,27	26,4	182,89	1118,34