

Согласовано:
 Директор МБОУ «Вильевская СОШ»



Жукова
 2021г.

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	1 день					
	Второй завтрак					
382	Бутерброд с повидлом	40	1,27	4,00	20,60	123,60
294	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	12,25	49,30
	Итого завтрак	200	1,33	4,01	32,85	172,90
	Обед					
47	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
206	Жаркое по домашнему	240	22,10	24,83	23,72	405,12
247	Овощи натуральные соленные	20	0,16	0,02	0,46	2,60
284	Компот из плодов сушеных	200	0,33	---	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед	700	27,69	27,64	80,77	680,77
	Итого 1 й день:	900	29,02	31,65	113,62	853,67

Десятидневное примерное меню

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	2 день					

	Второй завтрак								
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0				96,0
286	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,85				89,02
	Итого завтрак	250	3,6	2,9	35,85				185,02
	Обед								
63	Щи из свежей капусты	200	1,67	5,06	8,51				86,26
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
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57				16,84
274	Кисель	180	1,22	-	26,12				104,57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	9,84				47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68				34,80
	Итого обед	700	24,49	31,29	101,52				780,77
	Итого 2й день:	950	28,09	34,19	137,37				965,79

Десятидневное примерное меню

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	3 день					
	Второй завтрак					
294	Кондитер. изделия(пряник)	50	2,5	3,0	35,5	175,00
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22
	Итого завтрак:	200	2,55	3,01	46,98	221,22
	Обед					
42	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68
209	Котлета из кури	100	15,74	17,78	10,74	265,84
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,45
	Икра кабачковая	30	0,3	1,2	2,85	45,00
282	Компот из плодов сушеных	180	0,30	-	20,39	82,78

Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого обед:	700	26,4	34,48	99,69	755,55
Итого 3й день	900	28,95	37,49	146,67	976,77

Десятидневное примерное меню

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	4 день					
	Второй завтрак					
376	Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152,00
294	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	12,25	49,30
	Итого завтрак:	200	6,68	9,49	22,31	201,30
	Обед					
43	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
162	Котлета любительская	100	13,33	3,97	6,81	116,23
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,84
283	Сок	180	-	-	7,2	28,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	700	21,75	15,62	80,41	552,18
	Итого 4й день	900	28,43	25,11	102,72	753,48

Десятидневное примерное меню

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	5 день					
	Второй завтрак					

	Кондитер. издел. (печенье)	50	4,0	6,5	22,0	206,50
294	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22
	Итого завтрак:	200	4,05	6,51	33,48	252,72
	Обед					
46	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55
189	Биточки из говядины	100	15,26	16,74	8,2	252,50
235	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	156,89
284	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	-	25,10	102,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	700	26,32	25,58	87,5	683,15
	Итого 5й день	900	30,37	32,09	120,98	935,87

Десятидневное примерное меню
Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	6 день					
	Второй завтрак					
376	Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152,00
294	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	12,25	49,30
	Итого завтрак:	200	6,68	9,49	22,31	201,30
	Обед					
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78
214	Рагу из птицы	250	21,97	27,99	26,0	440,83
247	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,69	3,90
278	Компот из свежих плодов	180	0,14	-	13,49	54,58
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	700	30,17	34,99	71,41	717,89
	Итого 6й день	900	36,85	44,48	93,72	919,19

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7 день					
	Второй завтрак					
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Какао с молоком сгущенным	150	2,84	2,94	19,53	115,62
	Итого завтрак:	250	4,34	3,44	40,53	211,62
	Обед					
51	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47
172	Рыба тушённая в томате с овощами	130	13,48	7,46	6,97	148,84
227	Макаронные изделия отваренные	150	5,52	5,30	35,32	211,10
283	Сок	180	-	-	7,2	28,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	700	23,69	19,35	78,35	583,01
	Итого 7й день	950	28,03	22,79	118,88	794,63

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	8 день					
	Второй завтрак					
294	Кондитер. издел.(печенье)	50	4,0	6,5	22,0	206,50
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22
	Итого завтрак:	200	4,05	6,51	33,48	252,72
	Обед					

43	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19
217	Фрикадельки из курицы	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	30	0,16	1,10	1,57	16,84
274	Кисель из повидла	180	0,14	-	34,84	139,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	700	29,89	32,86	117,24	889,13
	Итого 8й день	200	33,94	39,37	150,72	1141,85

Десятидневное примерное меню
Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	9 день					
	Второй завтрак					
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Чай с сахаром	150	-	-	11,0	44,0
	Итого завтрак:	250	1,5	0,5	32,0	140,0
	Обед					
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
180	Гуляш из говядины	130	23,48	26,23	7,30	359,16
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
284	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	-	25,10	102,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	700	32,57	34,82	100,08	847,58
	Итого 9й день	900	34,07	35,32	132,08	987,58

Десятидневное примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 7-10 лет

№ реч.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	10 день					
	Второй завтрак					
380	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50
294	Чай с лимоном	170	0,06	0,01	13,01	52,38
	Итого завтрак:	200	1,33	11,31	20,71	189,88
	Обед					
37	Борщ с капустой	200	1,52	5,33	8,65	88,89
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	30	0,93	0,98	2,1	23,37
282	Компот из плодов сушеных	180	0,30	-	20,39	82,78
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого обед:	700	23,59	15,53	80,65	560,05
	Итого 10й день	900	24,92	26,84	101,36	749,93