

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора МОУ Трубачевская ООШ
И.А.Муратова
«01» 09 2022 год

Примерное 10-ти дневное меню
МОУ Трубачевская ООШ
Для учащихся 1-4 классов

* «С» - витаминизация третьего блюда проводится ежедневно

№ рецен- тур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №1					
	Завтрак					
168	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,30	12,04	29,69	241,90
	Чай из шиповника	200	0,18	0,07	14,87	64,54
	Печенье	25	1,96	3,85	4,78	93,50
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за завтрак		14,07	20,11	79,28	584,44
	Обед					
	Салат из моркови с луком	100	1,04	5,83	5,14	20,56
82	Борщ с мясом	250	2,01	3,91	12,71	95,10
259	Жаркое по-домашнему с мясом	200	14,78	22,27	20,81	343,63
	Сок яблочный	200	-	-	22,00	88,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		20,99	32,41	79,98	641,25
	ИТОГО:		35,06	52,52	159,26	1225,73
	День №2					
	Завтрак					
212	Омлет с колбасными изделиями	200	21,05	40,60	3,62	462,85
382	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,45	115,61
	Рогалик с мармеладом	60	1,55	6,04	42,84	194,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого за завтрак		30,54	50,40	90,73	905,04
	Обед					
49	Салат витаминный	100	1,75	5,55	13,65	117,47
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	3,62	3,49	16,70	113,05
265	Плов с мясом	200	10,06	14,86	16,20	109,10
	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		18,78	24,34	88,17	521,36
	ИТОГО:		49,36	74,74	178,90	1426,40

	День №3					
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	4,67	3,51	16,81	118,22
	Пряник	25	1,12	0,85	19,12	76,50
338	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	57,00
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за завтрак		13,94	9,96	85,32	473,72
	Обед					
52	Салат из свеклы с луком	100	0,86	0,03	6,42	73,24
	Суп рыбный с рисом (сайра)	250	11,25	2,30	28,07	145,80
	Пюре картофельное	200	4,37	50,32	29,57	184,35
246	Гуляш с мясом	90	13,88	14,90	3,47	203,76
	Сок абрикосовый	200	-	-	20,00	80,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		33,52	68,00	106,85	781,15
ИТОГО:			47,46	77,96	192,17	1254,87
	День №4					
	Завтрак					
	Каша молочная пшеничная с маслом	200	2,22	7,72	16,26	149,40
456	Коржик молочный	60	1,50	0,65	24,05	357,50
	Фрукты (бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,17	60,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за завтрак		7,35	9,19	84,60	707,90
	Обед					
	Салат Оливье	100	2,52	5,85	7,27	73,08
88	Щи с мясом	250	1,96	3,90	15,95	102,97
309	Макароны отварные	200	7,80	3,81	49,86	265,29
295	Котлеты из птицы	90	15,53	1,48	14,50	254,84
	Подлив	30	0,41	1,47	2,24	23,82
	Компот из вишни	200	0,13	0,04	24,53	117,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		31,51	16,95	133,67	931,00
ИТОГО:			38,86	26,14	218,27	1638,90
	День №5					
	Завтрак					
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,32	8,74	51,12	328,01
382	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,45	115,61
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за завтрак		21,93	16,05	98,56	628,12
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,26	6,81	6,68	94,11
	Суп с клецками и курицей	250	5,59	4,80	10,17	115,00
	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,34	270,60
234	Биточки рыбные	90	9,55	6,48	12,44	146,83
833	Подлив	30	0,41	1,47	2,24	23,82
	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,06	17,04	69,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		25,11	24,12	121,23	813,73

ИТОГО:		47,04	40,17	219,79	1441,85
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

	День №6					
	Завтрак					
309	Макароны отварные с маслом	200	3,18	8,52	22,65	136,90
	Сосиска отварная	50	14,00	19,90	8,76	278,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Фрукты (бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,95	9,36	18,61	170,00
	Итого за завтрак		24,27	41,65	75,19	737,14
	Обед					
	Салат из свеклы с огурцом	100	0,86	0,03	6,42	73,24
102	Суп гороховый с мясом	250	10,02	5,75	18,75	167,26
291	Плов с курицей	200	22,03	22,11	37,80	438,54
	Кисель	200	-	-	59,90	169,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		36,07	28,29	142,19	942,04
ИТОГО:		-	60,34	69,94	217,38	1679,18
	День №7					
	Завтрак					
210	Омлет	200	18,58	33,10	4,13	386,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Булочка	60	4,36	7,51	26,35	190,80
338	Фрукты (груши)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за завтрак		27,67	41,53	85,80	825,50
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
	Суп рисовый с мясом	250	31,76	3,03	17,43	112,48
	Макаронная запеканка с колбасой	200	3,4	6,0	25,6	169
	Сок яблочный	200	-	-	22,00	88,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		39,25	15,51	92,87	557,60
ИТОГО:		-	66,92	57,04	178,57	1383,10
	День №8					
	Завтрак					
168	Каша молочная манная с маслом	200	6,11	10,72	32,38	251,00
382	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,45	115,61
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,95	9,36	18,61	170,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Фрукты (апельсины)	100	1,50	-	22,40	100,00
	Итого за завтрак		17,61	26,69	90,84	687,61
	Обед					
	Салат из моркови с луком	100	0,04	5,83	5,14	20,56
	Суп с домашней лапшой и курицей	250	2,56	5,54	11,62	115,75
	Овощное рагу с мясом	200	3,38	4,76	27,76	172,14
	Компот из тыквы и свежих фруктов	200	0,34	0,17	34,84	143,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		9,48	14,70	98,67	545,65
ИТОГО:			27,09	41,39	189,51	1233,26

	День №9					
	Завтрак					
302	Рис отварной	200	2,78	7,45	19,80	119,00
	Гуляш с курицей	60	2,22	3,58	2,06	50,06
	Фрукты (бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Бисквит	60	1,53	6,04	18,69	140,46
379	Напиток из цикория с молоком	200	3,47	3,00	13,52	95,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за завтрак		13,56	20,87	83,12	546,35
	Обед					
	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99
	Суп свекольник с мясом	250	4,67	2,12	12,72	91,02
302	Гречка	200	11,32	8,74	51,12	328,01
268	Котлета мясная	90	17,61	23,43	18,91	552,34
833	Подлив	30	0,41	1,47	2,24	23,82
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,82	114,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		41,38	38,54	137,59	1250,78
ИТОГО:		-	54,94	59,41	220,78	1797,13
	День №10					
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	4,67	3,51	16,81	118,22
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	Вафли	25	1,50	0,65	24,05	357,50
338	Фрукты (яблоки)	100	0,80	0,40	9,80	57,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за завтрак		14,72	9,76	86,25	752,72
	Обед					
	Салат из свежих овощей	100	1,70	0,10	1,90	11,00
96	Суп рассольник ленинградский с мясом	250	3,78	5,53	17,23	134,53
	Пюре картофельное	200	4,37	50,32	29,57	184,35
	Рыба тушеная	90	12,49	12,10	3,60	173,43
833	Подлив	30	0,41	1,47	2,24	23,82
	Сок абрикосовый	200	-	-	20,00	80,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Итого за обед		25,91	69,92	93,86	701,13
ИТОГО:			40,63	79,68	199,74	1453,85