

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

Примерное 10-ти дневное меню
МОУ Трубачевская ООШ
Для учащихся 5-9 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	250	6,62	15,05	37,11	302,37
	Чай из шиповника	200	0,18	0,07	14,87	64,54
	Печенье	25	1,96	3,85	4,78	93,50
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		12,71	19,47	80,91	577,91
Обед						
	Салат из моркови с луком	150	1,56	8,74	7,71	30,84
82	Борщ с мясом	300	2,41	4,69	15,25	114,12
259	Жаркое по-домашнему с мясом	230	16,99	25,61	23,93	395,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,77	0,05	25,66	107,46
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		25,68	39,59	96,70	765,05
ИТОГО:			45,47	59,06	177,61	1342,96
День №2						
Завтрак						
212	Омлет с колбасными изделиями	250	26,31	50,75	4,52	578,56
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	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		35,79	60,45	88,96	1006,25
Обед						
49	Салат витаминный	150	2,62	8,32	20,47	176,20
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	300	4,34	4,18	20,04	135,66
265	Плов с мясом	230	12,19	17,83	19,44	130,92
	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		23,29	30,87	106,40	648,02
ИТОГО:			59,08	91,32	195,36	1654,27

	День №3					
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый с маслом	250	5,83	4,38	21,01	147,77
	Пряник	25	1,12	0,85	19,12	76,50
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		12,42	7,08	80,18	422,77
	Обед					
52	Салат из свеклы с луком	150	1,29	0,04	9,63	109,26
	Суп рыбный с рисом (сайра)	300	13,50	2,76	33,68	174,96
	Пюре картофельное	200	4,37	50,32	29,57	184,35
246	Гуляш с мясом	100	15,42	16,55	3,85	226,40
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		39,31	70,21	128,51	927,27
	ИТОГО:		51,73	77,29	208,69	1350,04
	День №4					
	Завтрак					
	Каша молочная пшенная с маслом	250	2,77	9,65	20,32	186,75
456	Коржик молочный	70	1,75	0,75	28,05	417,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,17	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		8,54	10,92	87,69	781,33
	Обед					
	Салат Оливье	150	3,78	8,77	10,90	109,62
88	Щи с мясом	300	2,35	4,68	19,14	123,56
309	Макароны отварные	200	7,80	3,81	49,86	265,29
295	Котлеты из птицы	100	17,26	1,65	16,11	283,16
	Подлив	50	0,68	2,45	3,73	39,70
	Компот из вишни	200	0,13	0,04	24,53	117,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		35,95	21,90	148,42	1055,83
	ИТОГО:		41,49	32,82	236,11	1837,16
	День №5					
	Завтрак					
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	230	13,01	10,05	58,78	377,21
382	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,45	115,61
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Хлеб пшеничный	0	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		24,01	17,16	100,75	655,32
	Обед					
67	Винегрет овощной	150	1,89	10,21	10,02	141,16
	Суп с клецками и курицей	300	6,70	5,76	12,20	138,00
	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,34	270,60
234	Биточки рыбные	100	10,61	7,20	13,82	163,14
833	Подлив	50	0,68	2,45	3,73	39,70
	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,06	17,04	69,37
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		28,97	30,28	134,30	939,47
	ИТОГО:		52,98	47,44	235,05	1594,79

	День №6					
	Завтрак					
309	Макароны отварные с маслом	200	3,18	8,52	22,65	136,90
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/15	3,68	11,70	22,33	212,50
	Итого за завтрак			6,93	20,24	409,40
	Обед					
	Салат из свеклы с огурцом	150	1,89	0,04	9,63	109,86
102	Суп гороховый с мясом	300	12,02	6,90	22,50	200,71
291	Плов с курицей	230	26,43	26,53	45,86	526,24
	Кисель	200	-	-	59,90	169,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		43,69	33,97	167,54	1123,31
ИТОГО:			50,62	54,21	293,52	1532,71
	День №7					
	Завтрак					
210	Омлет	250	23,22	41,37	5,16	482,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Булочка	70	5,08	8,76	30,74	222,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		32,32	50,65	75,05	882,85
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	150	1,99	9,12	12,78	141,18
	Суп рисовый с мясом	300	38,11	3,63	20,09	134,97
	Макаронная запеканка с колбасой	230	3,91	6,90	29,44	194,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,77	0,05	25,66	107,46
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		48,73	30,20	112,12	695,11
ИТОГО:			81,05	70,85	187,17	1577,96
	День №8					
	Завтрак					
168	Каша молочная манная с маслом	250	6,63	13,40	40,47	113,75
382	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,45	115,61
	Хлеб пшеничный с маслом	50/15	3,68	11,70	28,33	212,50
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00
	Итого за завтрак		17,36	31,71	86,62	686,86
	Обед					
	Салат из моркови с луком	150	0,06	8,74	7,71	30,84
	Суп с домашней лапшой и курицей	300	3,07	6,64	13,94	138,90
	Овощное рагу с мясом	230	3,88	5,47	31,92	197,96
	Компот из тыквы и свежих фруктов	200	0,34	0,17	34,84	143,40
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		11,30	21,52	112,56	628,60
ИТОГО:			44,45	53,23	199,18	1312,46

	День №9					
	Завтрак					
302	Рис отварной	200	2,78	7,45	19,80	119,00
	Гуляш с курицей	80	2,86	4,77	2,74	66,74
	Бисквит	80	2,04	8,05	24,92	187,28
379	Напиток из цикория с молоком	200	3,47	3,00	13,52	95,83
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		15,60	23,77	85,13	586,35
	Обед					
	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99
	Суп свекольник с мясом	300	5,60	2,54	15,26	109,22
302	Гречка	230	13,01	10,05	58,78	377,21
268	Котлета мясная	100	19,01	26,03	21,01	591,48
833	Подлив	50	0,68	2,45	3,73	39,70
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,82	114,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		43,46	43,95	156,21	1396,70
	ИТОГО:		59,06	67,72	241,34	1983,05
	День №10					
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый с маслом	250	5,63	4,38	21,01	147,77
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	Вафли	25	1,50	0,65	24,05	357,50
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за завтрак		12,60	6,88	85,11	703,77
	Обед					
	Салат из свежих овощей	150	2,55	0,15	2,85	16,50
96	Суп рассольник ленинградский с мясом	300	4,53	6,63	20,67	161,43
	Пюре картофельное	200	4,37	50,32	29,57	184,35
	Рыба тушеная	100	13,88	13,45	4,00	192,72
833	Подлив	50	0,68	2,45	3,73	39,70
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,20
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
	Итого за обед		30,03	73,57	114,82	834,40
	ИТОГО:		42,63	80,45	199,93	1538,17