



Примерное десятидневное меню для обучающихся МАОУ "СОШ с. Михайловка"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,50	8,13	35,50	242,13	54-21к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	54-21гк-2020
Итого за завтрак		480	13,10	12,86	59,87	407,99	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58	54-6с-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,00	18,30	2,90	252,30	54-1м-2020
	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,20	94,90	54-1соус-2020
	Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,70	35,30	234,60	54-10г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
Итого за обед		1030	36,88	43,78	93,75	920,78	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
Итого за полдник		270	5,38	2,3	50,2	245,8	
ИТОГО 1 ДЕНЬ		1780	55,36	58,94	203,82	1574,57	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	6,98	22,15	178,78	54-19к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
Итого за завтрак		480	9,18	7,31	40,72	265,34	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	54-8с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,60	5,20	4,40	103,00	54-11р-2020
	Рис отварной	200	4,80	7,20	48,60	278,30	54-6г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
Итого за обед		880	29,75	28,95	127,35	889,13	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
Итого за полдник		270	5,38	2,3	50,2	245,8	
ИТОГО 2 ДЕНЬ		1630	44,31	38,56	218,27	1400,27	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	8,38	29,75	230,50	54-20к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
Итого за завтрак		480	11,18	8,71	48,32	317,07	
Обед	Салат из моркови	100	0,90	10,20	7,20	123,80	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78	54-2с-2020
	Биточек из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,10	54-23м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	9,30	47,90	318,50	54-4г-2020
	Соус красный основной	100	3,30	2,70	8,90	73,10	54-3соус-2020

	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
Итого за обед		985	39,66	34,23	126,73	974,68	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Кисель	200	0,20	0,00	13,00	52,90	54-22хн-2020
Итого за полдник		270	5,4	1,9	47	226,7	
ИТОГО 3 ДЕНЬ		750	16,58	10,61	95,32	543,77	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	16,00	42,75	357,25	54-9к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
Итого за завтрак		480	16,55	19,83	65,82	507,12	
Обед	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-21з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08	54-1с-2020
	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м-2020
	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,20	94,90	54-1соус-2020
	Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,70	35,30	234,60	54-10г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
Итого за обед		925	32,38	38,28	100,93	879,48	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
Итого за полдник		270	5,38	2,3	50,2	245,8	
ИТОГО 4 ДЕНЬ		1675	54,31	60,41	216,95	1632,40	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,13	21,47	33,33	463,73	54-1т-2020
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	28	160	пром
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
Итого за завтрак		480	40,03	26,05	79,90	710,30	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	54-7з-2020
	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,80	17,00	161,73	54-3с-2020
	Плов с курицей	200	27,2	8,08	33,2	314,72	54-12м-2020
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
Итого за обед		810	39,81	27,08	100,6	808,85	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Кисель	200	0,20	0,00	13,00	52,90	54-22хн-2020
Итого за полдник		270	5,4	1,9	47	226,7	
ИТОГО 5 ДЕНЬ		1560	85,24	55,03	227,50	1745,85	
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,63	14,63	54,38	391,50	54-7к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Итого за завтрак		480	16,43	18,46	77,44	541,37
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	54-23г-2020
	Соус красный основной	100	3,30	2,70	8,90	73,10	54-3соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
Итого за обед		1010	49,95	21,58	126,53	899,9	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром

<i>Итого за полдник</i>		270	5,38	2,3	50,2	245,8	
ИТОГО 6 ДЕНЬ		1760	71,76	42,34	254,17	1687,07	
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	8,38	29,75	230,50	54-20к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
<i>Итого за завтрак</i>		480	11,18	8,71	48,32	317,07	
Обед	Салат из моркови	100	0,90	10,20	7,20	123,80	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	142,78	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	120	20,40	20,40	4,70	283,60	54-2м-2020
	Макароны отварные	200	7,10	7,40	43,70	269,30	54-1г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
<i>Итого за обед</i>		930	38,88	46,53	107,23	1002,18	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
<i>Итого за полдник</i>		270	5,38	2,3	50,2	245,8	
ИТОГО 7 ДЕНЬ		1680	55,44	57,54	205,75	1565,05	
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	54-21гк-2020
<i>Итого за завтрак</i>		480	16,70	18,23	72,47	520,07	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	54-13з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	54-8с-2020
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,60	54-22м-2020
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
	<i>Итого за обед</i>		860	40,03	20,15	89,85	703,53
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Кисель	200	0,20	0,00	13,00	52,90	54-22хн-2020
<i>Итого за полдник</i>		270	5,4	1,9	47	226,7	
ИТОГО 8 ДЕНЬ		1610	62,13	40,28	209,32	1450,30	
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,25	8,63	29,88	222,50	54-16к-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
<i>Итого за завтрак</i>		480	12,05	12,46	52,94	372,37	
Обед	Огурец в нарезке	80	0,60	0,10	2,00	11,30	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,08	54-1с-2020
	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	1,1	127,1	54-5м-2020
	Макароны отварные	200	7,10	7,40	43,70	269,30	54-1г-2020
	Соус красный основной	100	3,30	2,70	8,90	73,10	54-3соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
<i>Итого за обед</i>		965	35,48	21,78	93,33	746,18	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
<i>Итого за полдник</i>		270	5,38	2,3	50,2	245,8	
ИТОГО 9 ДЕНЬ		1715	52,91	36,54	196,47	1364,35	
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Макароны отварные запеченные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	280,80	54-3г-2020
	Батон	30	2,00	0,33	11,87	58,67	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020
<i>Итого за завтрак</i>		430	12,83	9,93	56,70	367,37	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	54-7з-2020
	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,80	17,00	161,73	54-3с-2020

	Плов с курицей	200	27,2	8,08	33,2	314,72	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	пром
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>40,13</i>	<i>26,68</i>	<i>104,2</i>	<i>817,85</i>	
Полдник	Булочка в ассортименте	70	5,2	1,9	34	173,8	пром
	Сок фруктовый	200	0,18	0,40	16,20	72,00	пром
<i>Итого за полдник</i>		<i>270</i>	<i>5,38</i>	<i>2,3</i>	<i>50,2</i>	<i>245,8</i>	
ИТОГО 10 ДЕНЬ		1510	58,34	38,91	211,10	1431,02	