



Примерное 10-дневное меню

Утверждаю ИП Белоусов Н.А.

Согласовано	Подпись	
Директор МОУ СОШ с. Пригородное г. Сердобска		Козин С.А.
Директор МОУ СОШ с. Пригородное г. Сердобска основная школа с.Кирово		Янина М.А
Директор МОУ СОШ с. Пригородное г. Сердобска основная школа с. Гуленовка		Кузнецова С.А.
Директор МОУ лицей № 2 г.Сердобска		Савелова З.П.
Директор МОУ ООШ п. Сазанье Сердобского района		Смирнова М.Л.
Директор МОУ СОШ № 6 г.Сердобска		Русяева С.А.
Директор МОУ СОШ с. Мещерское		Бескакова Н.В.
Директор МОУ СОШ с. Мещерское "Основная школа с.Долгоруково"		Пронина Н.А
Директор МОУ СОШ № 9 г.Сердобска "Средняя школа с. Секретарка"		Афонина О.А.
Директор МОУ СОШ № 10 г.Сердобска		Зябликов Н.А.

№ рецепт.	Наименование блюд	выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет
День 1	Завтрак										
411	Каша пшенная (сах./масло)	150	200	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Яблоко	100	100	0,3	0,3	0,17	0,17	13,8	13,8	70	70
	Обед										
	Салат из свеж огурцов	60	80	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
	Суп гороховый	200	250	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
572	Сосиска отварная	80	80	16	20	22	27,5	1,3	1,5	246	300,7
753	Макароны отварные	150	180	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Полдник										
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Итого			55,18	64,19	70,97	88,45	293,89	319,03	2093,48	2382,1
День 2	Завтрак										
411	Каша геркулесовая	150	200	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Обед										
131	Икра кабачковая	60	80	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108

197	Щи карт.св.кап.	200	250	6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
	Котлета куриная	5/65	5/65	18	18	26	26	17	17	263	263
750	Горох.пюре	150	180	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	Чай с лимоном	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Полдник										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Итого			78,13	88,04	78,62	93,16	399,70	450,04	2411,30	2735,43
День 3	Завтрак										
411	Каша пшениная сах/масл.	150	200	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Компот из апел. и яблок	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5
	Обед										
	Салат из свеж.помид.	60	80	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
	Суп вермиш. карт.	200	250	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
	Плов с куриц.	25/150	25/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3
	Компот из апел. и яблок	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Полдник										
	Пицца	75	75	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Итого			78,81	86,36	90,91	103,21	426,25	466,10	2519,51	2794,61
День 4	Завтрак										
411	Каша гречнев.сах.масл.	150	200	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Сочник	75	75	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Обед										
	Салат из свеж огурцов	60	80	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
189	Борщ св. кап., карт.	200	250	12,06	17,0	15,27	17,00	13,01	16,2	208	251,7

632	Гуляш говяжий	25/50	25/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309
411	Каша гречнев	150	180	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Полдник										
	Коржик	75	75	6,1	6,1	11,5	11,5	49,2	49,2	327	327
	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Итого			101,06	112,65	100,85	108,08	482,82	525,16	3132,62	3283,12
День 5	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	10/30	20/50	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
411	Каша манная сах./масл.	150	200	6,27	6,27	8,37	8,37	31,14	3,14	354,0	390
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Яблоко	100	100	0,6	0,6			17,0	17,0	69	69
	Обед										
	Икра кабачковая	60	80	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
308	Рассольник ленингр.	200	250	5,1	5,6	15,2	16,2	15,4	18,5	219	242
633	Печень туш.в соусе	25/50	25/75	22,87/14,	29,3/21,2	12,3/17,4	15,9/23,6	2,3/4,7	3,4/7,1	136/197,	199/291
750	Горох.пюре	150	180	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Полдник										
	Пирожок с джемом	75	75	5,8	5,8	5,0	5,0	63	63	317	317
	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22
	Итого			247,2	257,9	52,4	69,6	314,4	340,1	1827,8	2220,6
День 6	Завтрак										
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
411	Каша пшениная сах/масл.	150	200	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Сок	200	200	0,6	0,6			33	33	136	136
	Обед										
131	Икра кабачковая	60	80	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108

	Суп вермиш. карт.	250	300	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
632	Гуляш говяжий	25/50	25/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309
753	Макароны отварные	150	180	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Полдник										
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Йогурт	95	95	4	4	4	4	15	15	108	108
	Итого			265,61	276,44	56,19	72,36	358,86	423,06	1916,00	2240,32
День 7	Завтрак										
411	Каша пшениная.сах./масл.	150	200	7,44	7,44	8,37	8,37	49,74	49,74	355,6	355,6
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Компот из апел. и яблок	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Йогурт	75	75	4	4	4	4	15	15	108	108
	Обед										
32	Салат Летний	60	80	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
147	Щи карт.св.карт.	200	250	6,97	7,1	15,6	16,7	19,33	20,4	144	160
	Тефтели в соусе	60/100	80/100	19,84	21,07	26,94	29,6	27,44	29,62	292	305
750	Горох.пюре	150	180	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	Компот из апел. и яблок	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Полдник										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Итого			87,75	97,09	86,21	95,74	425,31	447,23	2625,80	2837,93
День 8	Завтрак										
444	Макароны с сыром	15/150	20/200	9,11	10,3	11,22	12,5	35,97	38,7	286,5	310
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Кисель	200	200					46	46	141	141
	Банан	120	120	3	3	1	1	42	42	192	192

	Салат из свеж.помид.	60	80	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
235	Суп рисовый	200	250	2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
	Птица туш. в соусе	80	100	23	28,75	27,75	34,69	3,63	4,59	356,19	445,24
753	Макароны отварные	150	180	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Чай с лимоном	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Полдник										
	Оладьи с сахаром	15/150	15/150	16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Чай	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Итого			72,95	83,63	77,26	88,57	442,57	483,48	2415,87	2673,24