

**Примерное 10-ти дневное меню**

**для питания 5-9 классов**

**МКОУ «Покровская ООШ»**

**ДЕНЬ: первый**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша манная молочная | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| 1/200 | Чай с сахаром | **9,8** | **11,12** | **71,15** | **424,52** |
| **ИТОГО:** | |  | 2,40 | 7,5 | 15,2 |

**ОБЕДЫ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 100 | Салат из свеклы | 2,91 | 6,13 | 9,67 | 102,9 |
| 250 | Суп картофельный с горохом | 15,8 | 3,5 | 10 | 116 |
| 100 | Куриная котлета | 4,8 | 1,9 | 0,2 | 88 |
| 200 | Макароны отварные | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 200 | Компот из замороженных ягод | 0,6 |  | 38,5 | 128 |
| 40 | Печенье | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,8 |
| **ИТОГО:** | | 20,6 | 25,15 | 133,62 | 859,0 |

**ДЕНЬ: второй**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная рисовая | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 |
| 15 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 107,49 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| **ИТОГО:** | | **13,95** | **17,85** | **51,99** | **424,41** |

**ОБЕДЫ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 100 | Салат из свежих огурцов | 0,4 | 3,75 | 2,35 | 44,1 |
| 250 | Суп рыбный | 1,75 | 4,3 | 10,2 | 80,24 |
| 100 | Тефтели куриные | 14,8 | 12,6 |  | 147 |
| 200 | Гречка отварная | 5 | 6,2 | 56,6 | 356 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 200 | Компот из замороженных ягод | 0,5 |  | 34,5 | 112 |
| 180 | Фрукт свежий | 0,4 |  | 11,5 | 53,3 |
| **ИТОГО:** | | 26,35 | 27,81 | 139,25 | 906,64 |

**ДЕНЬ: третий**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная геркулесовая | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 342,00 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,75 | 0,06 | 27,93 | 116,40 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| **ИТОГО:** | | **11,46** | **20,68** | **90,74** | **595,5** |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 100 | Салат из капусты | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 250 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 2,7 | 2,9 | 9,9 | 77 |
| 200/100 | Картофель с мясом тушеный | 13,75 | 8,63 | 43,2 | 366 |
| 200 | Чай | 0,3 |  | 15,2 | 60 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 100 | Йогурт | 3,1 | 1,5 | 14,1 | 82 |
| **ИТОГО:** | | 24,75 | 19,09 | 115,22 | 787 |

**ДЕНЬ: четвертый**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная гречневая | 7,50 | 8,50 | 36,50 | 252,50 |
| 200 | Какао с молоком | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| **ИТОГО:** | | **13,68** | **16,67** | **77,7** | **514,71** |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 250/5 | Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 3,23 | 9,78 | 11,4 | 142,94 |
| 200 | Творожная запеканка | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 200 | Кисель | 0,3 |  | 15,2 | 60 |
| 180 | Фрукт свежий | 2,52 | 0,54 | 30,2 | 148,4 |
| **ИТОГО:** | | **31,32** | **27,14** | **114,53** | **800,04** |

**ДЕНЬ: пятый**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная пшенная | 7,51 | 11,72 | 47,03 | 325,00 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| 15 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 107,49 |
| **ИТОГО:** | | **13,68** | **16,67** | **77,7** | **514,71** |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 250 | Суп картофельный | 3,8 | 14,8 | 23 | 233,8 |
| 200 | Овощное рагу с мясом | 5,8 | 5,5 | 43,8 | 237 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 200 | Кофейный напиток | 0,5 |  | 34,5 | 112 |
| 100 | Фрукты свежие | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| **ИТОГО:** | | **14,75** | **25,31** | **135,15** | **779,4** |

**ДЕНЬ: шестой**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша манная молочная | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291,00 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| **ИТОГО:** | | **9,8** | **11,12** | **71,15** | **424,52** |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 100 | Огурец свежий | 0,9 | 1,8 | 3,8 | 33,95 |
| 250 | Щи из свежей капусты | 4,5 | 5 | 19,9 | 139 |
| 200 | Гречка отварная | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| 100/60 | Печень по-строгановски | 21,8 | 7,3 |  | 152 |
| 200 | Компот из замороженных фруктов | 0,5 |  | 34,5 | 112 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 180 | Зефир | 0,4 |  | 11,5 | 53,3 |
|  |  | **38,22** | **18,78** | **125,53** | **779,4** |

**ДЕНЬ: седьмой**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная рисовая | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| 15 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 107,49 |
| **ИТОГО:** | | **13,95** | **17,85** | **51,99** | **424,41** |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 100 | Салат из капусты | 0,9 | 7,1 | 3,8 | 85 |
| 250 | Рассольник по-петербургски | 2,3 | 4,3 | 10,0 | 88 |
| 200 | Макароны отварные | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 |
| 100 | Рыба с овощами | 4,9 | 2 | 0,25 | 31 |
| 200 | Компот из замороженных фруктов | 3 |  | 31,2 | 216 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 40 | Фрукт | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,8 |
| **ИТОГО:** | | **25,18** | **27,51** | **133,04** | **956,33** |

**ДЕНЬ: восьмой**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная геркулесовая | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 342,00 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| ИТОГО: | | 11,46 | 20,68 | 90,74 | 595,5 |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 250 | Суп – лапша домашняя | 3,4 | 5,78 | 13,8 | 120 |
| 200 | Винегрет | 6 | 8,2 | 8,2 | 356 |
| 100 | Котлета куриная | 14,8 | 12,6 |  | 147 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 200 | Чай | 0,3 |  | 15,2 | 60 |
| 40 | Вафли | 2,19 | 2,87 | 14,85 | 93,0 |
| **ИТОГО:** | | **30,89** | **30,46** | **131,8** | **935,5** |

**ДЕНЬ: девятый**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная манная | 7,50 | 8,50 | 36,50 | 252,50 |
| 200 | Какао с молоком | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| **ИТОГО:** | | **13,68** | **16,67** | **77,7** | **514,71** |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 100 | Салат из моркови | 0,4 | 3,75 | 2,35 | 44,5 |
| 250 | Суп рисовый | 2,5 | 2,5 | 14,5 | 175 |
| 100 | Тефтеля куриная | 4,8 | 1,9 | 0,2 | 88 |
| 200 | Картофельное пюре | 7,8 | 13,2 | 77,9 | 246 |
| 200 | Компот из замороженных фруктов | 0,6 |  | 38,5 | 128 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 60 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 180 | Фрукт | 0,4 |  | 11,5 | 53,3 |
| **ИТОГО:** | | **20,0** | **22,31** | **169,05** | **848,8** |

**ДЕНЬ: десятый**

**ЗАВТРАК:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 220 | Каша молочная пшенная | 7,51 | 11,72 | 47,03 | 325,00 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | 0,05 | 0,05 | 57,00 |
| 1/30/10 | Бутерброд с маслом | 2,40 | 7,5 | 15,2 | 137,10 |
| 15 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 107,49 |
| **ИТОГО:** | | **13,68** | **16,67** | **77,7** | **514,71** |

**ОБЕД:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 250 | Суп с фрикадельками куриными | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 |
| 200/10 | Оладьи с вареньем | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,3 |
| 40 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 |
| 200/15/10 | Чай с лимоном, сахаром | 0,3 |  | 15,2 | 60 |
| 100 | Йогурт | 3,1 | 1,5 | 14,1 | 82 |
| **ИТОГО:** | | **26,38** | **24,15** | **118,2** | **774,55** |