

Утверждаю
Директор МКОУ ЮСОШ
О.С. Казакова
15.07.2022г.

Примерное десятидневное меню

Юргамышская средняя
Общеобразовательная школа
с 1 по 4 класс (7-11 лет)
весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность. Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
1 день	Неделя 1						
Завтрак	Суп молочный рисовый с сливочным маслом	200	49	5,54	18,24	142,28	54-18к-2020
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Груша	100	0,2	0,27	24	96	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	17,4	97,5	
Итого за завтрак		550	13	11,51	67,64	435,78	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,342	3,024	3,114	41,04	54-11з-2020
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне.	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Плов с курицей	170	25,5	8,585	37,35	334,39	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,75	24,9	105	
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4х4-2020
Итого за обед		700	38,582	25,558	116,184	753,83	
Итого за день		1250	51,582	37,068	183,824	1189,61	
День 2							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	15,384	23,392	47,724	160,312	54-3г-2020
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	80	1,84	8,8	2,88	98,08	54-6з-2020
	Чай с лимоном	200	0,3	0	67	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб пшеничный	70	11,48	1,96	48,72	273	
Итого за завтрак		550	29,004	34,152	106,024	559,112	
Обед	Свежие огурцы в нарезке	60	0,678	3,714	2,874	47,46	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3е-2020

	Жаркое подомашнему с говядиной	170	18,552	17,886	15,891	298,386	54-м-2020
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,27	24	96	54-13x4-2020
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	20,88	117	
	Хлеб ржаной	30	39	0,75	24,9	105	
Итого за обед		720	29,99	29,7	102,145	793,226	
Итого за день		1270	58,994	63,852	208,169	1352,338	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	18,306	17,112	17,090	134,782	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	24,66	127	54-2г-2020
	Яблоко	100	0,2	0,27	24	96	
	Хлеб пшеничный	30	3,64	6,63	15,285	87,75	
Итого за завтрак		530	24,512	20,512	81,035	445,532	
Обед	Щи со сметаной из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,7	96,06	54-1с-2020
	Свежие помидоры в нарезке	60	0,678	3,714	2,832	47,46	54-3з-2020
	Курица отварная порционная	90	28,912	2,25	1,013	139,275	54-21м-2020
	Пюре картофельное	150	8,97	6,103	44,6,8	116,10	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,586	78	
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	166	70	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,83	0,95	21,09	76	54-23гН-2020
Итого за обед		760	49,89	20,137	156,729	622,895	
Итого за день		1290	74,836	40,649	237,764	1068,427	
День 4							
Завтрак	Каша молочная вязкая кукурузная	200	9,685	8,856	38,902	278,52	54-2к-2020
	Сыр порционный	30	0,12	10,875	0,195	105,6	54-22хН2020
	Кисель из ягод	200	0	0	9,98	37,9	
	Хлеб пшеничный	70	11,48	19,6	48,72	273	
Итого за завтрак		500	24,285	39,331	95,797	695,022	

День 1	Неделя 2						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	339,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	2,8	2,5	24,6	127,8	54-21гН-2020
	Хлеб пшеничный	50	5,85	1	24,85	132	
Итого за завтрак		500	19,05	18	96,35	619,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковкой и яблоком	60	6,972	4,248	3,114	41,55	54-9з-2020
	Борщ со свежей капусты со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,216	54-2-2020
	Макароны отварные	150	5,613	5,685	29,823	190,41	54-1г-2020
	Котлета из говядины	90	16,384	16,319	14,639	271,559	54-4м-2020
	Компот из кураги	200	4	0,1	15,7	66,9	54-2хН-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,586	78	
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	16,6	70	
Итого за обед		760	43,549	33,579	103,562	832,635	
Итого за день		1260	62,599	51,912	199,912	1452,336	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	250	4,08	4,92	17,8	132	54-9к-2020
	Масло сливочное	20	0	12,3	0,15	112,5	54-19з-2020
	Кофейный напиток смолоком	200	0,83	0,95	21,09	75	54-23гН-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,64	66,3	15,285	87,75	
Итого за завтрак		500	18,55	24,8	54,325	407,25	
Обед	Свежие огурцы в нарезке	60	0,678	3,714	2,832	47,46	54-2з-2020
	Суп с картофельный овощной с фрикадельками	200	4,24	3,312	9,888	86,4	54-5с-2020
	Рис отварной	150	3,6	0,5	36,4	2,087	54-6г-2020
	Рыба запеченная	90	16,385	15,763	7,145	237,16	54-9р-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	465	54-1соус-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,586	78	

	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	16,6	70	
	Кисель из ягод	200	0	0	9,98	37,9	54-хН-2020
Итого за обед		810	32,243	96,646	100,796	812,148	
Итого за день		1310	50,793	51,446	156,121	1219,378	
День 3							
Завтрак	Каша«Дружба»	200	6,32	8,96	34,08	241,6	154-16к-2020
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб пшеничный	30	3,64	6,63	15,285	87,75	
Итого за завтрак		530	14,36	21,19	72,065	499,65	
Обед	Нарезка из св. помидор	60	0,756	4,248	11,718	87,054	54-3з-2020
	Суп с макаронными изделиямина курином бульоне	200	12,016	14,264	19,38	207,3	454-7с-2020
	Пюре гороховое	150	8,962	6,103	44,607	116,1	54-23г-2020
	Тефтель из говядины	90	16,705	18,077	25,024	81,377	54-16м-2020
	Чай с сахаром	200	1,9	5,6	10	99	54-2гН-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,586	78	
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	16,6	70	
Итого за обед		760	46,219	49,352	140,915	738,831	
Итого за день		1290	60,579	70,542	212,98	1238,481	
День 4							
Завтрак	Гворожная запеканка	200	18,306	17,112	17,090	134,781	54-1г-2020
	Кисель	200	0	0	9,98	37,9	54-22хН2020
	Хлеб пшеничная	30	3,64	6,63	15,285	87,75	
	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
Итого за завтрак		530	22,546	24,342	57,055	430,731	
Обед	Салат из морковки и чернослива	60	0,96	0,12	12,96	56,82	54-17з-2020
	Суп крестьянский с мясом	200	16,216	16,899	21,719	66,08	54-11с-2020
	Кануста тушёная с	200	22,1	22,8	13,2	347,1	54-10м-2020

	мясом						
	Компот из с/фруктов	200	0,528	1	50,48	201,36	54-1хН-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,586	78	
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	16,6	70	
Итого за обед		720	45,684	41,879	128,545	819,36	
Итого за день		1250	68,23	66,221	185,6	1250,09	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макарон изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	54-19к-2020
	Булочка школьная	100	8,66	3,116	56,66	289,66	54-9в-2020
	Чай с сахаром	200	1,9	5,6	10	99	54-2г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,64	6,63	15,285	87,75	
Итого за завтрак		530	20,8	24,346	102,591	663,45	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	60	588	3,69	2,238	44,52	54-5з-2020
	Суп сливочный рыбный из свежей рыбы	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16е-2020
	Пюре картофельное	150	4,275	6,049	42,33	164,199	54-11г-2020
	Биточек говяжий	90	16,384	15,816	7,145	237,168	54-6к-2020
	Чай с лимоном	200	0	0	14,97	56,85	54-3гН2020
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,586	78	
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	166	70	
Итого за обед		760	34,507	28,905	106,170	624,177	
Итого за день		1290	55,307	53,251	208,761	1287,627	