

СОГЛАСОВАНО

(Должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(Должность)  
(ФИО)  
(дата)



МОУ "Приводинская СОШ"

2022/2023 учебный год

**10-дневное меню**

Возраст 7-11 лет

Сборник "773 блюда, СТН, Могилыный М.П., Тутельян В.А., г. Москва "

Возрастная категория: 1 - 4 кл (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
<b>День 1</b>											
ОБЕД	Суп молочный с рисом	200	4,42	4,96	19,18	139,5	121				
	Макаронны отварные	150	6,02	4,80	36,65	213,51	203				
	Котлеты куриные	100	12,57	15,38	17,70	266,1	294				
	Соус " Томатный "	60	0,75	3,68	4,87	56,05	333				
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389				
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20	40	Н				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						<b>750</b>	<b>26,20</b>	<b>29,54</b>	<b>121,80</b>	<b>849,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>750</b>	<b>26,20</b>	<b>29,54</b>	<b>121,80</b>	<b>849,16</b>	
<b>День 2</b>											
ОБЕД	Борщ со сметаной на говядине	200	8,00	9,00	15,50	175,16	83				
	Рис	150	4,37	6,09	35,64	215,16	171				
	Гуляш из куриного филе	100	11,45	16,71	13,87	257,03	260				
	Кукуруза сладкая	60	0,72	0,06	3,60	16,92	Н				
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62	100,84	358				
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20	40	Н				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						<b>750</b>	<b>26,84</b>	<b>32,30</b>	<b>105,43</b>	<b>805,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>750</b>	<b>26,84</b>	<b>32,30</b>	<b>105,43</b>	<b>805,11</b>	
<b>День 3</b>											

<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с круглой перловой	250	9,78	10,08	20,43		211,92	101	
	Запеканка из творога	150	24,99	14,84	23,16		324,64	223	
	Сгущенное молоко	30	2,10	2,37	2,85		40,5	Н	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06		60,66	375	
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20		40	Н	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
Сыр (порциями)	30	6,00	8,40	0,00		109,2	15		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>48,81</b>	<b>36,51</b>	<b>91,70</b>		<b>886,92</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>48,81</b>	<b>36,51</b>	<b>91,70</b>		<b>886,92</b>		
<b>День 4</b>									
<b>ОБЕД</b>	Суп "Вермишелевый" на курице	200	7,02	7,04	15,30		152,72	103(1)	
	Пюре из картофеля	150	4,38	4,40	29,43		175,25	312	
	Шницель рыбный натуральный	100	15,01	6,82	11,03		167,3	235	
	Свежий помидор	60	0,26	0,08	1,81		8,6	23	
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20		134	389	
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20		40	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>29,11</b>	<b>19,06</b>	<b>100,97</b>		<b>677,87</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>29,11</b>	<b>19,06</b>	<b>100,97</b>		<b>677,87</b>		
<b>День 5</b>									
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на говядине	200	8,02	9,08	15,88		178,1	96	
	Макаронны отварные	150	6,02	4,80	36,65		213,51	203	
	Поджарка мясная	100	21,13	20,67	1,88		278,1	251	
	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,65	5,02		56,3	52	
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42		62,4	349	
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20		40	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>38,28</b>	<b>38,52</b>	<b>87,05</b>		<b>828,41</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>38,28</b>	<b>38,52</b>	<b>87,05</b>		<b>828,41</b>		
<b>День 6</b>									
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на говядине	200	10,88	10,10	21,18		219,3	102	
	Макаронны отварные	150	6,02	4,80	36,65		213,51	203	
	Котлеты куриные	100	12,57	15,38	17,70		266,1	294	
	Икра из кабачков	60	0,61	2,91	3,23		41,56	Н	
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62		100,84	358	
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20		40	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>32,38</b>	<b>33,63</b>	<b>115,58</b>		<b>881,31</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>750</b>	<b>32,38</b>	<b>33,63</b>	<b>115,58</b>		<b>881,31</b>		
<b>День 7</b>									
<b>ОБЕД</b>	Суп "Вермишелевый" на курице	200	7,02	7,04	15,30		152,72	103(1)	

	Пюре из картофеля	150	4,38	4,40	29,43	175,25	312
	Поджарка из рыбы	100	19,18	6,12	4,62	151,19	1/1
	Горошек зелёный	60	11,04	0,58	25,58	145,3	Н
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20	40	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>44,06</b>	<b>18,86</b>	<b>118,33</b>	<b>798,46</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>750</b>	<b>44,06</b>	<b>18,86</b>	<b>118,33</b>	<b>798,46</b>	
	<b>День 8</b>						
	Обед						
	Суп " Овощной " со сметаной на курице	200	9,06	10,34	16,58	194,88	99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,43	5,49	33,17	214,56	171
	Котлеты домашние	100	15,02	12,34	7,34	201,88	271
	Соус " Томатный "	60	0,75	3,68	4,87	56,05	333
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4	349
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20	40	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>33,52</b>	<b>32,17</b>	<b>89,58</b>	<b>769,77</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>750</b>	<b>33,52</b>	<b>32,17</b>	<b>89,58</b>	<b>769,77</b>	
	<b>День 9</b>						
	Обед						
	Суп рыбный	250	15,33	6,30	26,58	224,9	106
	Плов из куриного филе	150	19,82	25,44	49,57	514,05	291
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	Н
	Компот из ягод	200	0,02	0,02	17,26	65,72	347
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20	40	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>41,19</b>	<b>32,64</b>	<b>124,63</b>	<b>952,47</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>750</b>	<b>41,19</b>	<b>32,64</b>	<b>124,63</b>	<b>952,47</b>	
	<b>День 10</b>						
	Обед						
	Ши из свежей капусты на курице со сметаной	200	7,70	8,92	9,16	148,68	88
	Пюре из картофеля	150	4,38	4,40	29,43	175,25	312
	Кура отварная	100	21,84	22,10	1,43	292,68	288
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,4	Н
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,32	11,20	40	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>36,84</b>	<b>36,20</b>	<b>84,92</b>	<b>799,01</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>750</b>	<b>36,84</b>	<b>36,20</b>	<b>84,92</b>	<b>799,01</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>7500</b>	<b>357,23</b>	<b>309,43</b>	<b>1039,99</b>	<b>8248,49</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>750</b>	<b>35,72</b>	<b>30,94</b>	<b>103,99</b>	<b>824,85</b>	