

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ с. Поима

Белинского района Пензенской области

им. П.П. Липачева

О.И. Родионова



Примерное десятидневное меню

МОУ СОШ с. Поима Белинского района

Пензенской области им. П.П. Липачёва

для двух возрастных групп

(весенний сезон)

№ рецептуры	С 7 до 11 лет					
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 день					
	Обед					
52	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
688	Макароны отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
293	Курица запеченная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		33,86	31,81	88,41	747,59
	2 день					
	Обед					
88	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
230	Рыба припущенная с овощами (филе минтая)	80	6,12	0,81	2,54	42,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
518 Пермь	Сок фруктовый (абрикосовый)	1/200	1,00			110,00
	Итого:		46,59	26,78	84,39	867,7
	3 день					
	Обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/50	2,15	2,27	13,71	83,80
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
136	Пюре гороховое	176/4	34,23	5,52	69,58	464,87
279	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
112Пермь	Фрукты по сезону (яблоко)	1/150	0,60	0,60	13,50	71
	Итого:		83,32	37,6	151,46	1259,67
	4 день					
	Обед					
197	Рассольник петербургский (с рисовой крупой)	200/50	1,60	4,09	13,54	97,40
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
688	Макароны отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47

14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
518 Пермь	Сок фруктовый (абрикосовый)	1/200	1,00			110,00
	Итого:		58,07	36,46	106,22	1087,8
	5 день					
	Обед					
82	Борщ	200/50	1,45	3,93	100,20	82,00
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		55,23	37,54	180,2	892,45
	6 день					
	Обед					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
291	Плов с курицей	130/80	20,30	17,00	35,69	377,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
112Пермь	Фрукты по сезону (яблоко)	1/150	0,60	0,60	13,50	71
	Итого:		30,73	26,66	101,43	749,80
	7 день					
	Обед					
102	Суп гороховый	200/50	4,39	4,22	13,06	107,8
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
679	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
290	Курица тушеная с соусом красным	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
15	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
112Пермь	Фрукты по сезону (яблоко)	1/150	0,60	0,60	13,50	71
	Итого:		72,89	50,93	119,28	1240,75
	8 день					
	Обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/50	2,15	2,27	13,71	83,80
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,425
178	Бефстроганов из говядины	80	3,10	4,04	3,10	152,46
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		48,38	37,22	142,34	1185,885
	9 день					
	Обед					
52	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34

88	Щи из свежей капусты	200/50	1,40	3,91	6,79	67,80
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
293	Курица запеченная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		58,14	44,2	80,81	926,84
	10 день					
	Обед					
102	Суп гороховый	200/50	4,39	4,22	13,06	107,8
207	Курица отварная	100	30,56	11,80	1,12	234
291	Плов с курицей	130/80	20,30	17,00	35,69	377,00
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
15	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
518 Пермь	Сок фруктовый (абрикосовый)	1/200	1,00			110,00
	Итого:		68,21	47,14	100,01	1201,8

№ рецептуры	С 11 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 день					
	Обед					
52	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
688	Макароны отварные	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14
293	Курица запеченная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		41,40	39,94	101,61	903,79
	2 день					
	Обед					
88	Щи из свежей капусты	250/50	1,75	4,89	8,49	84,75
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281
694	Картофельное пюре	200	34,08	6,40	27,26	183,00
230	Рыба припущенная с овощами (филе минтая)	100	7,65	1,01	3,18	52,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		83,99	30,96	98,33	850,45
	3 день					
	Обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/50	2,69	2,84	17,14	104,75
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281
136	Пюре гороховое	200/5	38,98	6,29	79,24	529,43
279	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		94,12	40,7	151,27	1321,18
	4 день					
	Обед					
197	Рассольник петербургский (с рисовой крупой)	250/50	2,00	5,11	16,93	121,75
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281
688	Макароны отварные	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47

14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		64,68	40,74	115,11	1082,84
	5 день					
	Обед					
82	Борщ	250/50	1,81	4,91	125,25	102,50
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		62,11	41,52	208,2	978,25
	6 день					
	Обед					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
291	Плов с курицей	160/100	25,38	21,25	44,61	471,25
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		36,67	31,45	100,25	802,75
	7 день					
	Обед					
102	Суп гороховый	250/50	5,49	5,28	16,33	134,75
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281
679	Гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53
290	Курица тушеная с соусом красным	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		77,51	48,9	106,35	1156,53
	8 день					
	Обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/50	2,69	2,84	17,14	104,75
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9
178	Бефстроганов из говядины	100	6,38	5,05	3,87	190,58
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		61,22	46,03	171,76	1447,43
	9 день					
	Обед					
52	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
88	Щи из свежей капусты	250/50	1,75	4,89	8,49	84,75
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281

694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183
293	Курица запеченная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		65,58	50,62	88,8	1046,65
	10 день					
	Обед					
102	Суп гороховый	250/50	5,49	5,28	16,33	134,75
207	Курица отварная	120	36,67	14,16	1,34	281
291	Плов с курицей	160/100	25,38	21,25	44,61	471,25
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Итого:		71,54	45,19	100,93	1070