



Примерное десятидневное меню
для обучающихся 1 -4 классов
МОУ «Пустотинская СШ им. П.А. Галкина»

Прием пищи	Название блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	245	5,4	4,4	11,8	278,32	160
	Чай	200	8,9	3,06	26	58	685
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Итого	500	23,28	19,14	61,05	556,02	
Неделя 1 День 1 Обед	Икра кабачковая	60	1,80	5,40	5,16	73,20	50
	Суп крестьянский с крупой	250	10,00	8,63	7,90	117,30	138
	Бефстроганов	100	7,54	15,68	5,78	156,25	437
	Капуста тушеная	180	4,67	7,36	15,78	120,60	139
	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	639
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	790	37,18	37,89	78,86	674,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	60,46	57,03	139,91	1230,57	
Неделя 1 День 2 Завтрак	Омлет натуральный	170	15,22	23,64	2,83	285,79	438
	Горошек консервированный	60					
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
	Хлеб	40	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (Российский и др)	20	6,2	3,5	4,42	57	15
	Итого	500	26,44	37,42	51,11	624,29	
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	8,36	58,34	51

Неделя 1 День 2 Обед	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	144,75	187
	Рыба припущенная	100	14,35	5,03	5,79	153,19	374
	Картофельн отварной	180	3,67	5,76	24,53	167,70	321
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	790	23,80	20,09	71,51	670,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	50,24	57,50	122,61	1295,07	
Неделя 1 День 3 Завтрак	Каша рисовая	200	8,47	11	75,79	339,46	294
	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0	0	15,3	49,6	648
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,8	55	368
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Итого	530	11,67	12,43	122,59	540,76	
Неделя 1 День 3 Обед	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,50	160,05	140
	Тефтели (мясо, птица)	100	11,00	16,33	12,08	159,16	462
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,88	6,26	41,69	187,84	554
	Компот из фруктов сухих	200	10,00	0,06	35,20	110,00	639
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	790,00	36,21	30,86	118,58	765,67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	47,88	43,29	241,17	1306,43	
Неделя 1	Сырники творожные со сгущенным молоком	250	30,62	19,80	35,64	307,56	470

День 4 Завтрак	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
	Хлеб	40	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Итого	500	38,02	32,00	98,27	647,82	
Неделя 1 День 4 Обед	Салат из моркови с р/м	60	0,57	4,30	15,20	65,40	49
	Борщ с картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Плов из мяса (птицы)	250	25,38	21,25	44,61	377,00	304
	Чай с лимоном	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	760	47,33	36,64	106,77	730,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	85,35	68,64	205,04	1377,82	
Неделя 1 День 5 Завтрак	Тефтели рыбные	90	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Картофель отварной	180	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Итого	500	29,06	10,49	83,93	477,70	
Неделя 1 День 5 Обед	Огурец соленый	60	0,48	0	1,02	6	70
	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	7,29	5,7	16,99	188,5	209
	Жаркое по-домашнему	80/150	7,33	12,3	14,91	334,6	436
	Кисель из ягод	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,9	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,3	пр
	Итого	810	18,28	18,76	57,26	675,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	47,34	29,25	141,1875	1153,6	
Неделя 2	Каша манная молочная	245	2,41	1,35	17,85	216,82	4
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15

Неделя 2 День 3 Завтрак	Кукуруза консервированная отварная	50	3,60	0,14	5,98	39,60	205
	Омлет натуральный	185	14,27	22,16	2,65	267,93	438
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
	Хлеб	50	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Итого	500	25,41	28,69	50,80	540,43	
Неделя 2 День 3 Обед	Салат картофельный	60	1,64	6,00	5,73	67,62	40
	Суп овощной	250	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	Жаркое по-домашнему	250	9,16	15,38	18,64	355,75	436
	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	635
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	760	31,27	27,90	85,60	779,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	56,68	56,59	136,40	1319,50	
Неделя 2 День 4 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена	235	6,19	9,68	79,64	345,71	4
	Чай	200	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб	40	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Итого	500	24,07	24,42	128,89	623,41	
Неделя 2 День 4 Обед	Винегрет с р/м	60	1,20	10,68	12,60	68,76	71
	Рассольник по-ленинградски	250	15,30	28,90	14,87	156,80	132
	Рыба тушеная в томате с овощами	250	35,88	12,58	15,05	365,50	374
	Кисель из ягод	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	760	55,56	52,92	66,86	737,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	79,63	77,34	195,75	1361,27	

Неделя 2 День 5 Завтрак	Тефтели (мясо или птица)	100	11,00	16,33	12,08	239,16	255
	Каша гречневая рассыпчатая	110	58,17	6,26	41,69	207,84	4
	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,00	1,02	6,00	70
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб	30	2,70	0,93	18,70	96,70	ПР
	Итого	500	73,35	23,72	93,68	641,70	
Неделя 2 День 5 Обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
	Борщ со сметаной	250/10	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Биточки (мясо или птица)	100	11,00	16,33	12,08	194,00	462
	Каша рисовая	180	2,86	6,31	1,49	194,76	511
	Компот из свежих фруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	635
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
		Итого	800	37,36	33,73	74,80	779,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	110,71	57,45	168,48	1421,48	
	В среднем за 10 дней	1288,00	65,98	54,85	167,10	1311,45	

