

«Согласовано»

Восточный ТОУ Роспотребнадзора



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ

«СОП п. Нерицелинский»

ОМР СО

Джумагалиева А.С.



**Примерное  
10- дневное меню  
для обучающихся 7-11 лет**

Прием пищи	1 день		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих огурцов	60	0,98	6,05	5,78	92,12	4
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	4,22	5,5	10,9	110,06	128
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,15	7,85	31,08	253,05	237
	Гуляш из отварной говядины	90	9,78	9,47	2,84	130,64	367
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>25,12</b>	<b>30,27</b>	<b>98,21</b>	<b>790,3</b>	

		2 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ОБЕД</b>	Овощи отварные (свекла)	60	0,98	6,05	5,78	82,12	4	
	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	1,4	3,98	6,22	128,12	142	
	Макаронные изделия отварные	150	3,45	5,52	20,97	147,23	291	
	Тефтели из говядины	90	12,53	8,91	9,04	178,66	389	
	Соус томатный с овощами	40	0,09	1,2	0,67	13,98	454	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	17,16	68,18	508	
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109	
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	<b>Итого обед</b>	<b>960</b>	<b>22,44</b>	<b>27,06</b>	<b>90,29</b>	<b>764,54</b>		

		3 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Бутерброд с маслом, сыр	40/10/10	4,8 <sup>1</sup>	6,03	12,85	127,27	2	
	Каша рисовая молочная	200	4,9	3,62	18,96	223,48	173	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,7	19,21	93	242	
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109	
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	Снежок	150	3	5	3,8	80		
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>20,26</b>	<b>18,75</b>	<b>85,27</b>	<b>670,00</b>		

4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих томатов (помидоров)	60	0,84	2,28	2,22	33	422
	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,04	6,04	10,8	117,5	156
	Котлета говяжья	90	17,52	19,5	27,96	360,5	407
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	7,85	31,08	253,05	237
	Чай сладкий	200	0,1	0	15	70	493
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>32,60</b>	<b>37,07</b>	<b>117,51</b>	<b>980,30</b>	

5 день		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,8	3,71	4,67	55,73	38
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,9	3,62	18,96	128,18	147
	Рис отварной с мясом отварным	150/90	4,59	6,73	28,47	238,7	242
	Соус томатный с овощами	40	0,09	1,2	0,67	13,98	454
	Кисель	200	0,1	0	15	70	493
	Печенье	10	0,75	1,5	6,2	41,3	
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>Итого обед</b>	<b>970</b>	<b>15,18</b>	<b>18,16</b>	<b>104,42</b>	<b>694,14</b>	

		6 день					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>	Белокачанная капуста с морковью т/о	60	0,98	6,05	5,78	82,12	4
	Суп крестьянский с крупой перловой на м/к бульоне	250	7,55	7,67	22,65	190,32	154
	Картофель отварной	180	3,64	4,05	29,14	167,78	173
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120	8,47	8,35	4,96	131,82	343
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>Итого обед</b>	<b>1030</b>	<b>24,63</b>	<b>27,52</b>	<b>110,14</b>	<b>786,47</b>	

7 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих огурцов	60	0,8	3,71	4,67	55,73	38
	Суп рисовый на м/к бульоне	200	3,38	2,88	12,04	142,16	146
	Пюре из гороха с мясом отварным	150/90	12,03	5,62	36,27	242,24	418
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	Печенье	10	3,05	5,11	27,85	17,78	
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>Итого обед</b>	<b>930</b>	<b>23,25</b>	<b>18,72</b>	<b>128,44</b>	<b>672,34</b>	



		8 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Бутерброд с маслом, сыр	40/10/10	4,81	6,03	12,85	127,27	2	
	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	3,5	33	205,85	75	
	Какао на молоке	200	3,6	2,7	19,21	93	242	
	Печенье	10	3,05	5,11	27,85	17,78		
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	Снежок	150	3	5	3,8	80		
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>22,80</b>	<b>23,74</b>	<b>127,16</b>	<b>670,15</b>		

9 день		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У		
			<b>ОБЕД</b>	Белокачанная капуста с морковью т/о	60		
	Суп с фасолью и овощами на м/к бульоне	200	6,96	6,56	19,7	147,7	144
	Каша перловая	150	3,45	5,52	20,97	147,23	291
	Котлета говяжья	90	9,16	3,48	5,95	126,45	345
	Соус томатный с овощами	40	0,09	1,2	0,67	13,98	454
	Чай сладкий	200	0,1	0	15	70	493
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>Итого обед</b>	<b>960</b>	<b>24,69</b>	<b>24,21</b>	<b>98,52</b>	<b>733,73</b>	

		10 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из свежих томатов (помидоров)	60	0,84	2,28	2,22	33	422	
	Суп картофельный на м/к бульоне	200	4,84	4,28	8,68	146,51	133	
	Макаронные изделия отварные	150	3,45	5,52	20,97	147,23	291	
	Гуляш из отварной говядины	90	9,78	9,47	2,84	130,64	367	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	17,16	68,18	508	
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,45	12,3	58,75	108	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,55	8,35	43,5	109	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	<b>Итого обед</b>	<b>920</b>	<b>22,90</b>	<b>22,95</b>	<b>82,32</b>	<b>671,81</b>		
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>928</b>	<b>23,39</b>	<b>24,85</b>	<b>104,23</b>	<b>743,38</b>		

...

1870  
1871  
1872  
1873  
1874  
1875  
1876  
1877  
1878  
1879  
1880  
1881  
1882  
1883  
1884  
1885  
1886  
1887  
1888  
1889  
1890  
1891  
1892  
1893  
1894  
1895  
1896  
1897  
1898  
1899  
1900  
1901  
1902  
1903  
1904  
1905  
1906  
1907  
1908  
1909  
1910  
1911  
1912  
1913  
1914  
1915  
1916  
1917  
1918  
1919  
1920  
1921  
1922  
1923  
1924  
1925  
1926  
1927  
1928  
1929  
1930  
1931  
1932  
1933  
1934  
1935  
1936  
1937  
1938  
1939  
1940  
1941  
1942  
1943  
1944  
1945  
1946  
1947  
1948  
1949  
1950  
1951  
1952  
1953  
1954  
1955  
1956  
1957  
1958  
1959  
1960  
1961  
1962  
1963  
1964  
1965  
1966  
1967  
1968  
1969  
1970  
1971  
1972  
1973  
1974  
1975  
1976  
1977  
1978  
1979  
1980  
1981  
1982  
1983  
1984  
1985  
1986  
1987  
1988  
1989  
1990  
1991  
1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2002  
2003  
2004  
2005  
2006  
2007  
2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025  
2026  
2027  
2028  
2029  
2030  
2031  
2032  
2033  
2034  
2035  
2036  
2037  
2038  
2039  
2040  
2041  
2042  
2043  
2044  
2045  
2046  
2047  
2048  
2049  
2050  
2051  
2052  
2053  
2054  
2055  
2056  
2057  
2058  
2059  
2060  
2061  
2062  
2063  
2064  
2065  
2066  
2067  
2068  
2069  
2070  
2071  
2072  
2073  
2074  
2075  
2076  
2077  
2078  
2079  
2080  
2081  
2082  
2083  
2084  
2085  
2086  
2087  
2088  
2089  
2090  
2091  
2092  
2093  
2094  
2095  
2096  
2097  
2098  
2099  
2100

