

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Нарын-Талача»

УТВЕРЖДАЮ

**Десятидневное меню
(возраст 7-11 лет)**

№	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергетическая ценность, ккал
				б	ж	у	
1 день, обед							
1	61	Салат из моркови	100	1,18	9,99	6,64	121,1
2	88	Щи	230	13,8	16,1	27,15	47,9
3	321	Овощи тушеные	150	3,75	4,35	16,95	120
4	297	Фрикадельки мясные	80	11,36	8,8	0,48	126,56
5		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
6	350	Кисель	200	0,03	-	25,3	101,75
7		Витамин «С»	20-25	-	-	-	-
						Итого	684,11
2 день, обед							
1	304	Рис отварной	150	2,25	0,15	26,1	117
2	112	Суп вермишелевый	230	2,3	3,22	35	98,4
3	229	Рыба тушеная с овощами	80	14	28	-	60
4	349	Компот из с/фр	200	0,5	-	33,4	128,8
5		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
6	45	Салат из свежей капусты	100	1,2	3,8	7,5	67
7		Соус	30	0,48	1,24	10,08	102,08
						Итого	740,08
3 день, обед							
1	20	Салат из свежих огурцов	100	1,8	20,2	7	107,9
2		Суп рыбный	200	8,6	1	6,2	67
3	303	Макароны отварные	150	5,52	0,07	35,32	211,09
4	268	Котлета мясная	80	6,6	5,76	6,64	121,2
5		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
6	350	Кисель	200	0,03	-	25,3	101,75
7		Соус	30	0,48	1,24	10,08	102,08
						Итого	877,82
4 день, обед							
1	94	Рассольник	200	7,8	2,6	5,4	74,8
2	308	Гречка отварная	150	5,8	5,4	43,95	235,5
3	246	Гуляш мясной	80	13,16	5,6	-	115,2

4	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,39	10,01	7,71	43,24
5		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
6		Компот	200	0,5	-	33,4	128,8
7		Витамин «С»	20-25	-	-	-	-
						Итого	764,34
5 день, обед							
1	119	Суп гороховый	200	7	1,6	42,8	90
2	312	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	26,25	159
3		Курица запечённая	100	10,8	18,8	0,6	165
4		Соус	30	0,48	1,24	10,08	102,08
5		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
6	376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	57
7		Салат из свежего огурца без масла	100	0,9	-	3,5	53,95
						Итого	793,83
6 день, обед							
1	91	Щи	230	13,8	16,1	27,15	47,9
2		Плов с мясом	200	16,2	15,04	45,5	429
3		Салат из свежей капусты	100	1,2	3,8	7,5	67
4		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
5		Какао	200	3,8	3,2	28,8	154
6		Витамин «С»	20-25	-	-	-	-
						Итого	864,7
7 день, обед							
1	113	Суп вермишелевый	230	2,3	3,22	35	98,4
2		Мясо тушеное с картофелем	230	13,48	14,51	38,12	217,83
3		Яйцо	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
4		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
5	376	Час с сахаром	200	0,1	-	15	57
6	61	Салат из моркови	100	0,42	9,99	4,72	122,9
						Итого	725,93
8 день, обед							
1		Суп рыбный	200	8,6	1	6,2	67
2	309	Макароны отварные	150	5,52	0,07	35,8	170,09
3		Ежики мясные	80	5,32	10,4	3,6	139,9
4		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
5	376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	57
6		Соус	30	0,48	1,24	10,08	102,08
7		Салат из вареной свеклы	100	1,7	4,99	11,38	140,75
8	52	Сыр порциями	30	4,27	7,08	0,06	93,9
						Итого	937,52
9 день, обед							
1	94	Рассольник	200	5,8	2,6	5,4	74,8
2	312	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	26,25	159
3		Рыба отварная	80	12,10	-	7,9	176,96
4		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8

5	350	Кисель	200	0,03	-	25,3	101,75
6		Соус	40	0,48	1,24	10,08	102,08
7		Салат из моркови	100	0,55	-	4,72	122,9
8		Витамин «С»	20-25	-	-	-	-
						Итого	904,29
10 день, обед							
1	91	Щи	230	13,8	16,1	27,15	47,9
2	304	Рис отварной	150	2,25	0,15	26,1	117
3		Голубцы	80	4,56	5,04	3,68	78,32
4		Хлеб пшеничный	40	4,92	-	0,34	166,8
5		Компот	200	0,5	4,99	35,4	128,8
6		Соус	30	0,48	1,24	10,08	102,08
7	52	Салат из вареной свеклы	100	1,7	-	16,37	149,75
8	14	Масло сливочное	10	0,4	7,94	0,14	66
						Итого	856,65