

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

УТВЕРЖДАЮ
Краснова В.И.

**Десятидневное меню
(возраст 12-18 лет)**

№	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергети- ческая 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	300	1,8	2,1	29,33	62,4
3	321	Овощи тушеные	200	5	5,3	22,6	250
4	297	Фрикадельки мясные	100	14,2	11	0,6	168,75
5		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6	350	Кисель	200	0,03	-	25,3	101,75
7		Витамин «С»	20-25	-	-	-	-
						Итого	912,5
2 день, обед							
1	304	Рис отварной	200	3	0,2	34,8	156
2	112	Суп вермишелевый	300	3	4,2	27	128,4
3	229	Рыба тушеная с овощами	120	21	23,2	-	90
4	349	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	33,4	128,8
5		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6	45	Салат из свежей капусты	100	1,2	3,8	7,5	67
7		Соус	50	0,8	2,06	18	170,13
						Итого	948,83
3 день, обед							
1	20	Салат из свежих огурцов	100	1,8	20,2	7	107,9
2		Суп рыбный	300	12,9	1,5	9,3	100,5
3	303	Макароны отварные	200	7,36	0,09	47,09	281,45
4	268	Котлета мясная	80	9,6	5,76	6,64	121,2
5		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6	350	Кисель	200	0,03	-	25,3	101,75
7		Соус	50	0,8	2,06	18	170,13
						Итого	1091,43
4 день, обед							
1	94	Рассольник	300	11,7	3,9	8,1	112,2
2	308	Гречка отварная	200	7,73	7,2	58,6	314

3	246	Гуляш мясной	100	10,2	7,47	-	153,6
4	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,39	10,01	7,71	43,24
5		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6		Компот	200	0,5	-	33,4	128,8
7		Витамин «С»	20-25				
						Итого	960,34
5 день, обед							
1	119	Суп гороховый	300	10,5	2,4	63,2	135
2	312	Картофельное пюре	200	4,2	6,8	35	212
3		Курица запечённая	120	14,96	10,5	0,72	198
4		Соус	50	0,8	2,06	18	170,13
5		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
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	819,88
6 день, обед							
1	91	Щи	300	1,8	2,1	29,33	62,4
2		Плов с мясом	250	18,25	21,3	56,87	536,25
3		Салат из свежей капусты	100	1,2	3,8	7,5	67
4		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5		Какао	200	3,8	3,2	28,8	154
6		Витамин «С»	20-25				
						Итого	1028,15
7 день, обед							
1	113	Суп вермишелевый	300	3	4,2	45	128,4
2		Мясо тушеное с картофелем	250	15,52	10,64	41,43	290,78
3		Яйцо	1 шт	5,1	4,6	0,3	93
4		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5	376	Час с сахаром	200	0,1	-	15	57
6	61	Салат из моркови	100	0,42	9,99	4,72	125,9
						Итого	903,58
8 день, обед							
1		Суп рыбный	300	12,9	1,5	9,3	100,5
2	309	Макароны отварные	200	7,36	0,09	47,09	281,45
3		Ежики мясные	100	7,9	13	4,5	186,6
4		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5	376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	57
6		Салат из вареной свеклы	100	1,7	4,99	11,38	149,75
						Итого	983,8
9 день, обед							
1	94	Рассольник	300	9,7	3,9	8,1	112,2
2	312	Картофельное пюре	200	4,2	6,8	35	212
3		Рыба отварная	100	10,38	10	9,88	221,2
4		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5	350	Кисель	200	0,03	-	25,3	101,75

6		Соус	50	0,8	2,06	18	170,13
7		Салат из моркови	100	0,55	-	4,72	122,9
8		Витамин «С»	20-25				
						Итого	1148,68
10 день, обед							
1	91	Щи	300	13,8	2,1	29,33	62,4
2	304	Рис отварной	200	3	0,2	30,8	156
3		Голубцы	80	4,56	5,04	3,68	78,32
4		Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5		Компот	200	0,5	4,99	33,4	128,8
6		Соус	50	0,8	2,06	18	170,13
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	1019,9