

Утверждаю

Валиев Ф.З.

Директор МКОУ СОШ д.Васькино

10-ти дневное меню для детей в школьном учреждении

МКОУ СОШ д.Васькино

Старшие классы

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	к/калории	витамин С
1 день						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5	23,2	147	5,7
Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0
Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,9	17,9	0,2	237	0,9
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2
Гренки (сухарики)	40	3,4	0,4	22,6	106	0
Хлеб	50	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		36,7	27,4	124,6	866,6	56,8
2 день						
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7
Рыба, тушеная с овощами	100	9,7	5,2	4,9	101	1,2
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5
Хлеб	75	4,95	0,75	36,9	174,9	0
Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	0,1
итого за день		27,25	22,05	120,6	768,9	12,5
3 день						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,2	1,4	15,2	79	3

Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	0,8
Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	0,4
Кисель	200	0,06	0	26,2	106	0
Хлеб	75	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		26,61	20,65	122,2	752,9	4,2
4 день						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,5	5,3	23,8	158	0,5
Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,3
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Хлеб	75	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		24,15	18,15	82,6	586,58	10,8
5 день						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5	23,2	147	5,7
Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	31,3
Котлеты рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2
Гренки (сухарики)	40	3,4	0,4	22,6	106	0
Хлеб	75	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		28,65	10,65	126,4	677,9	87,7
6 день						
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	9,3	67	13,6
Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0
Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,3
Кисель	200	0,06	0	26,2	106	0
Хлеб	75	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		26,51	19,45	118,6	746,9	13,9
7 день						
Суп пюре из разных	250	3,3	4,5	14	101	7,8

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,5	7,2	22,7	174	0,5
Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0
Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1
Хлеб	75	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		25,45	23,55	98,1	686,9	58,4
8 день						
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	200	14,9	13,6	30,8	298	14,4
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4	6,7	61	22,4
Хлеб с маслом	75\10	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		23,75	21,25	87,8	622,9	37,3
9 день						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,2	1,4	15,2	79	3
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	0,4
Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	88	0
Чай	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб с маслом	75\10	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		16,35	14,05	94,4	562,9	3,4
10 день						
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7
Котлеты рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,5

Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Хлеб	75	4,95	0,75	36,9	174,9	0
итого за день		19,45	6,95	75,4	436,58	21,2

Утверждаю Валиев Ф.З.
Директор МКОУ СОШ д.Васькино

Примерное 10-ти дневное меню для детей в школьном учреждении

МКОУ СОШ д.Васькино

Младшие классы

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	к/калории	витамин С
1 день						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	4,5
Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	0
Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,8	11,2	0,2	148	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2
Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	17	79	0
Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0
итого за день		24,35	18,15	90,7	600,3	55,3
2 день						
Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	9,3
Рыба, тушеная с овощами	80	7,8	4,2	4	81	0,9
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5
Хлеб	50	3,3	0,3	24,6	116,6	0
Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	0,1
итого за день		23,3	20,1	104,5	672,6	10,8
3 день						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	12,2	63	2,4

Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,7	4,6	30,4	167	0,6
Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11	3,8	154	0,3
Кисель	200	0,06	0	26,2	106	0
Хлеб	50	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		21,16	17	97,2	606,6	3,3
4 день						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132	0,4
Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,3
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Хлеб	50	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		21,7	16,8	66,3	502,28	10,7
5 день						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	4,5
Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	27,1
Котлеты рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2
Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	17	79	0
Хлеб	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0
итого за день		23,05	8,55	89,2	492,3	82,3
6 день						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	10,8
Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	0
Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,3
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Хлеб	50	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		23	17,4	76,6	548,28	21,1
7 день						
Суп пюре из разных	200	2,7	3,6	11,2	81	6,2
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	120	4,4	5,8	18,1	139	0,4

Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0
Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1
Хлеб	50	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		22,1	20,8	78,4	573,6	56,7
8 день						
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	150	11,2	10,2	23,1	223	10,8
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,5
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4	6,7	61	22,4
Хлеб с маслом	50\10	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		18,4	17,4	67,8	489,6	33,7
9 день						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	12,2	63	2,4
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	120	3,6	3,5	26,2	149	0,3
Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	88	0
Чай	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб с маслом	50\10	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		13,3	12,4	72,5	451,6	2,7
10 день						
Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	9,3
Котлеты рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,5
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	42,68	10
Хлеб	50	3,3	0,3	24,6	116,6	0
итого за день		17,4	6	60,2	360,28	19,8