



Примерное десятидневное меню
МКОУ «Сарульская СОШ» 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность № рецептуры	
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Вареники с творогом	150	0,02	3,28	0,03	29,75	395
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,6	38,6	177	10.10.12
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,46	0,1	11,31	58,40	388
	Чай черный с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
Итого за завтрак		500	10,78	8,04	75,94	323,15	
Обед	Каша манная молочная	200	5,62	1,87	20,5	267,85	4
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,3	63,00	424
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,1	75,00	41
	Хлеб-пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,9	147,84	125
Итого за обед		490	17,92	20,27	59,5	639,39	
Итого за день		990	27,78	28,31	135,44	962,54	
День 2							
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	94
	Бутерброд с повидлом	20/15	1,2	0,87	22,00	132,00	2
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92,00	399
Итого за завтрак		435	8,0	6,55	60,77	279,72	
обед	Суп-харчо	250	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Пельмени	100	11,12	9,17	25,58	261,25	27
	Огурцы свежие (порционно)	100	0,7	0,1	0,1	12,00	71
	Кисель	200	0,00	0,00	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		690	19,19	16,26	83,44	558,29	
Итого за день		1125	27,9	22,81	144,21	838,01	
День 3							
Завтрак	Кефир	180	4,32	2,5	9,88	84,8	698
	Булочка нежная	70	5,95	2,59	40,57	212,98	270
Итого за завтрак		250	10,27	5,09	50,45	297,78	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	1

	Рагу из птицы с картофелем	200	10,5	17,75	24,25	246	185
	Салат из квашенный капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,4	86,0	945
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
Итого за обед		740	18,04	28,73	60,49	575,18	
Итого за день		990	28,31	33,82	110,94	872,88	
День 4							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,7	11,00	22,60	216,40	67
	Бутерброд с сыром	50 (40/10)	2,34	5,60	16,2	131,6	2
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,0	399
Итого за завтрак		650	13,56	20,52	84,49	585,2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	209
	Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103	305
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	694
	Винегрет овощной	60	0,61	2,8	3,8	42,7	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
Итого за обед		730	23,36	15	72,93	568,35	
Итого за день		1380	36,92	35,52	157,42	1153,55	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	93
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,6	38,6	177	10.10.12
	Йогурт	100	4,32	2,5	9,88	84,8	698
	Фрукты свежие по сезону	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	Тк
Итого за завтрак		650	12,01	9,42	88,84	507,08	
Обед	Борщ с капустой, картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,0	170
	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	3,68	1,84	42,84	15
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		700	25,74	30,61	177,69	735,74	
Итого за день		1350	37,75	40,,3	266,53	1242,82	
День 6							
Завтрак	Вареники с картофелем со сметаной	150	0,02	3,28	0,03	29,75	395
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,6	38,6	177,0	10,10,12
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,0	399

Итого за завтрак		400	2,42	5,08	58,83	298,75	
Обед	Каша ячневая с сахаром и маслом	210	4,39	4,2	33,19	188,0	168
	Яйца вареные	40	5,10	4,6	0,3	63,03	424
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	41
	Чай черный с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		500	20,79	20,86	76,29	467,7	
Итого за день		900	23,21	25,94	135,12	766,45	
День 7							
Завтрак	Кефир	180	4,32	2,5	9,88	84,8	698
	Булочка нежная	70	5,95	2,59	40,57	212,98	270
	Фрукты свежие по сезону	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
Итого за завтрак		350	10,73	5,19	61,76	356,18	
Обед	Суп рыбный	200	8,60	8,41	22,52	167,25	95
	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	591
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,42	304
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Кисель	200	0,00	0,00	13,5	46,5	233
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
Итого за обед		730	40,5	44,36	122,24	973,21	
Итого за день		1080	51,23	49,55	184	1329,39	
День 8							
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	200/5	4,67	4,86	20,94	146,0	168
	Бутерброд с сыром	60 40/20	6,68	8,45	19,36	180	3
	Чай с молоком	200	1,40	1,6	16,40	86,0	945
Итого за завтрак		465	12,75	14,91	56,7	412,0	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	1
	Тефтели	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Гречка рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,5	37
	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88,0	64
	Сай черный с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,0	685
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
Итого за обед		740	2,09	30,77	93,06	639,4	
Итого за день		1205	44,84	45,68	149,76	1051,4	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая	150	5,82	7,50	64,5	235,6,	4
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,6	38,6	177,0	10.10.12
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
	Кофейный напиток из цикория с молоком	100	2,4	2,4	10,98	73,92	125
Итого за завтрак		400	10,08	11,6	121,39	544,92	

Обед	Суп гороховый с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,45	9,47	2,32	160,35	231
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	694
	Икра кабачковая	60	0,4	2,1	2,7	31,3	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	868
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		740	26,74	21,39	97,94	616,6	
Итого за день		1140	36,82	32,99	219,33	1161,52	
День 10							
Завтрак	Каша молочная геркулес	150	14,09	27,02	2,65	310,37	210
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,6	38,6	177,0	10.10.12
	Йогурт	100	4,32	2,5	9,88	84,8	698
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	92,0	399
Итого за завтрак		500	20,81	31,32	71,33	664,17	
Обед	Борщ с капустой , с картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,0	170
	Котлета мясная/биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Макаронь отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Помидор свежий	60	1,33	,0,12	3,75	23,03	11
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед		750	29,77	24,64	188,29	733,13	
Итого за день		1250	50,58	34,52	259,62	1397,3	
Итого за весь период		11410	365,34	349,17	1762,37	10775,66	