Примерное десятидневное меню

 МБОУ Красноярской СОШ

Период: осенне - зимний

Согласовано с начальником Утверждаю

ТО Роспотребнадзора директор школы

по г. Белокуриха \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н.Муравьева/

Щербаковым А.С.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюда,Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая Ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| День №1 ЗАВТРАК |
| 203 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром  | 100 | 20 | 5,4 | 5,5 | 136 |
| 283 | Компот  | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
|  | Всего  | 650гр |  |  |  |  |
| День №2 ЗАВТРАК |
| 47 | Суп фасолевый с картошкой  | 250 | 5,76 | 6,2 | 19,16 | 118,06 |
| 01039 | Винегрет  | 100 | 1,57 | 10,18 | 6,7 | 129,23 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 130 | Кофейный напиток  | 200 | 2,29 | 2,52 | 10,75 | 72,64 |
|  | Печенье  |  |  |  |  |  |
|  | Всего  | 700 гр |  |  |  |  |
| День №3 ЗАВТРАК |
| 01025 | Салат из св. овощей  | 100 | 0,92 | 7,14 | 3,03 | 80,94 |
| 204205 | Макароны с отварной сосиской  | 100/50 | 10,46 | 16,59 | 22,33 | 283,12 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 122 | Кисель  | 200 | 0,2 |  | 19,6 | 80 |
|  | Всего  | 600гр |  |  |  |  |
| День №4 ЗАВТРАК  |
| 24 | Овощная нарезка | 100 | 0,5 | 5,16 | 1,68 | 55,86 |
| 96 | Жаркое по – домашнему.  | 230 | 10,62 | 10,86 | 19,4 | 243,74 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 120 | Какао с молоком  | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 |
|  | Всего  | 680 гр |  |  |  |  |
| День №5 ЗАВТРАК |
|  | Бутерброд с маслом и сыром  | 100 | 20 | 5,4 | 5,5 | 136 |
| 202205 | Картофельное пюре с гуляшом  | 130/50 | 19,46 | 14,05 | 26,84 | 314,63 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 283 | Компот  | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79 |
|  | Всего  | 630гр. |  |  |  |  |
| День №6 ЗАВТРАК |
| 01025 | Салат из св. овощей  | 100 | 0,92 | 7,14 | 3,03 | 80,94 |
| 106 | Каша молочная манная  | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,76 | 244,92 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 130 | Кофейный напиток  | 200 | 2,29 | 2,52 | 10,75 | 72,64 |
|  | Всего  | 650гр |  |  |  |  |
| День №7 ЗАВТРАК  |
| 22 | Овощная нарезка  | 100 | 1,00 | 10,16 | 4,60 | 113,92 |
| 37 | Борщ  | 250 | 1,90 | 16,66 | 1,81 | 111,11 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 299 | Чай с сахаром  | 200 |  |  | 11,28 | 45,12 |
|  | Всего  | 700 гр |  |  |  |  |
| День №8 ЗАВТРАК  |
| 01070 | Салат из моркови  | 100 | 1,19 | 7,11 | 3,05 | 122,22 |
| 202206 | Пюре картофельное с запеченной рыбой  | 200/75 | 12,16 | 13,34 | 33,08 | 295,17 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 122 | Кисель  | 200 | 0,2 |  | 19,6 | 80 |
|  | Всего  | 725 гр |  |  |  |  |
| День №9 ЗАВТРАК  |
| 24 | Салат из св. огурцов  | 100 | 0,5 | 5,16 | 1,68 | 55,86 |
| 202205 | Картофельное пюре с отварной сосиской  | 130/50 | 19,46 | 14,05 | 26,84 | 314,63 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 120 | Какао с молоком  | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 |
|  | Всего  | 680 гр |  |  |  |  |
| День №10 ЗАВТРАК  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром  | 100 | 20 | 5,4 | 5,5 | 136 |
| 41 | Рассольник  | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
|  | Хлеб  | 150 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | 189 |
| 299 | Чай с сахаром  | 200 |  |  | 11,28 | 45,12 |
|  | Всего  | 700гр |  |  |  |  |