

УТВЕРЖДЕНО
 Директор школы Жуленова Т. Н.

«31» 08 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Цуканово-Бобрицкая основная общеобразовательная школа»
Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
617	пудинг из творога (запеченный)	200	26,3	17,6	39,4	417,5
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	36,1	22,9	91,8	704,7
обед						
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,2
319	суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,6	120,5
862	куры тушеные	90	14,7	8,4	11,5	180,3
903	шоре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	790	30,5	28,1	120,3	835,3
	ИТОГО	1300	66,6	51,0	212,3	1540,0

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области Лыткаском районе"
 Входящий № _____
 от _____ 20__ г.

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
617	пудинг из творога (запеченный)	200	26,3	17,6	39,4	417,5
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	36,1	22,9	91,8	704,7
обед						
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,2
319	суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,6	120,5
862	куры тушеные	90	14,7	8,4	11,5	180,3
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	790	30,5	28,1	120,3	835,3
	ИТОГО	1300	66,6	51,0	212,3	1540,0

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
520	каша молочная "Дружба"	200	4,0	2,1	19,0	112,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	600	8,6	6,9	64,4	354,0
обед						
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4
274	борщ с капустой и карт. со смет.	200/10	2,3	3,2	7,0	64,3
779	плов	150	17,3	9,3	30,1	275,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0

	хлеб ржаной	40,0	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	702,0	28,7	23,1	73,9	618,7
	ИТОГО	1302	37,3	30,0	138,3	972,7

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
698	сосиска отварная	100	5,8	12,8	0,8	142,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	545,0	22,7	30,6	55,3	577,2
обед						

133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2
304	рассольник со сметаной	200/10	2,2	3,5	10,0	73,6
768	гуляш	100	15,6	17,8	3,8	135,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	810,0	35,2	37,2	134,6	885,0
	ИТОГО	1355	57,9	67,8	189,9	1462,2

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
520	каша манная молочная	205	4,8	3,6	24,5	154,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3

	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	540,0	16,2	9,0	77,2	449,2
обед						
222	салат из моркови	60	1,1	3,1	5,3	53,6
334	суп с мак.изд. и картофелем	200	2,8	2,3	18,9	104,8
666	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	772,0	16,4	14,1	101,9	486,6
	ИТОГО	1312	32,6	23,1	179,1	935,8

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

завтрак						
520	каша геркулесовая молочная	200	3,7	7,1	16,9	134,3
1184	какао с молоком	200/15	3,8	4,0	25,8	154,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	17,1	16,3	80,1	514,2
обед						
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4
319	суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,6	120,5
727	печень куриная	90	16,2	8,8	2,8	155,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	962,0	30,8	26,2	104,9	776,9
	ИТОГО	1472	47,9	42,5	185,0	1291,1

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	565,0	16,0	11,4	47,6	358,3
обед						
91	салат из свежих овощей	60	1,1	3,4	3,2	49,3
294	щи из свежей капусты со смет.	200/10	1,8	4,6	6,8	5,5
795	котлета	90	11,6	9,1	10,1	172,1
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2

ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	800,0	25,1	28,4	130,4	793,1
	ИТОГО	1365	41,1	39,8	178,0	1151,4

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
520	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	680,0	15,8	10,6	114,6	598,5
обед						
133	салат из свежей капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3
317		200/25	6,2	5,2	11,6	140,6

	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками					
836	куры тушеные	90	15,3	11,7	0,2	164,7
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	837,0	37,4	33,2	115,3	913,3
	ИТОГО	1517	53,2	43,8	229,9	1511,8

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
1260	оладьи	195	7,2	11,9	39,2	297,6
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3

	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	505	13,6	25,0	91,7	642,3
обед						
222	салат из моркови	60	1,1	3,1	5,3	53,6
306	рассольник ленинградский со смет.	200/10	2,2	3,5	10,0	73,6
1287	сосиска отварная	100	9,6	13,8	26,9	271,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
ТТК №1	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	810,0	25,5	35,0	144,8	968,2
	ИТОГО	1315	39,1	60,0	236,5	1610,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						

520	каша молочная вермишель	200	5,1	5,1	31,8	185,6
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	505,0	11,5	14,1	84,3	492,8
обед						
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2
315	суп из овощей со сметаной	200/10	1,8	3,6	20,1	76,2
666	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	960,0	16,7	15,4	133,8	584,8
	ИТОГО	1465	28,2	29,5	218,1	1077,6

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
520	каша геркулесовая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	515,0	12,6	20,2	70,0	504,9
обед						
91	салат из свежих овощей	60	1,1	3,4	3,2	49,3
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	200/25	6,2	7,0	13,6	142,6
795	котлета	90	11,6	9,1	10,1	172,1
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0

хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
всего	815,0	34,4	38,1	131,9	994,0
ИТОГО	1330	47,0	58,3	201,9	1498,9