

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ГБОУ "СТАРЧЕНКОВСКАЯ ШКОЛА ВОЛОДАРСКОГО М.О."



Е.П. Коротков

УТВЕРЖДАЮ

Директор  З.С. Мороз

Примерное 10-ти дневное меню основное

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7

Понедельник

Неделя 1

Завтрак

Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Плов из птицы	150	29,09	13,79	33,29	381,05
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	10,05	41,42
Яблоко	60	0,24	0,24	5,90	28,2
Хлеб пшеничный	73	4,56	0,48	29,52	141
ИТОГО		39,17	19,13	79,04	654,47

Обед

Салат из овощей	100	0,46	3,06	1,65	35,94
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,52	4,28	15,42	126,5
Бефстроганов	100	14,62	10,44	4,57	171
Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	70	4,56	0,48	29,52	141,0
ИТОГО		30,17	26,11	92,57	728,03

Вторник

Неделя 1

Завтрак

Шницель мясной	85	14,33	12,21	12,99	220,74
Каша пшеничная	150	5,53	4,78	34,29	201,9
огурец консервированный	30	0,23	1,56	0,83	18,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
Хлеб пшеничный	50	3,0	0,32	19,68	94,0
ИТОГО		23,39	18,90	78,05	578,44



**Обед**

Салат Витаминный	60	1,08	5,15	7,64	81,46
Борщ из капусты	200	1,66	4,66	8,12	81,53
Нагетсы куриные	100	15,71	8,36	11,43	188,59
Каша гречневая	150	6,31	3,30	28,57	168,96
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,40	178,0
<b>ИТОГО</b>		<b>31,84</b>	<b>22,31</b>	<b>115,36</b>	<b>790,54</b>

**Среда****Неделя 1****Завтрак**

Макароны запеченные с сыром	150	5,53	4,48	35,29	206,40
Котлета куриная	80	15,71	8,36	11,43	188,59
Зеленый горошек	20	1,24	0,08	2,6	16
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	10,05	41,42
Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
<b>ИТОГО</b>		<b>27,24</b>	<b>13,42</b>	<b>88,89</b>	<b>593,41</b>

**Обед**

Салат с морковью	50	1,87	5,73	7,07	87,70
Суп крестьянский	200	4,34	7,99	11,52	135,49
Оладьи из печени	100	17,19	7,74	11,69	186,11
Картофель отварной	150	3,42	7,80	23,82	179,64
Печенье	40	2,70	10,60	34,40	240,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО</b>		<b>32,80</b>	<b>40,30</b>	<b>123,46</b>	<b>991,44</b>

**Четверг****Неделя 1****Завтрак**

Каша рисовая	100	10,60	11,70	0,6	154,0
Тефтеля с соусом	50\30	13,31	10,55	12,39	198,08
Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	74,8
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	10,05	41,42
Яблоко	60	0,40	0,4	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5
		<b>26,84</b>	<b>31,16</b>	<b>47,68</b>	<b>585,80</b>

**Обед**

Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52
Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	3,64	4,15	13,36	105,78
Рагу из птицы	240	29,09	13,79	33,29	381,05
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5
		<b>36,51</b>	<b>23,34</b>	<b>83,89</b>	<b>700,80</b>

**Пятница****Неделя 1****Завтрак**

Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,6
Гуляш из мяса птицы с соусом	80	13,46	14,25	2,52	192,0
Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94
		<b>25,77</b>	<b>23,81</b>	<b>67,75</b>	<b>590,78</b>

**Обед**

Салат из белокочанной капусты	60	0,83	3,1	2,28	40,75
Суп картофельный с рисом	200	4,34	7,99	11,52	135,49
Рыба тушеная с овощами	90	16,30	11,44	4,77	188,07
Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5
		<b>27,33</b>	<b>30,74</b>	<b>71,05</b>	<b>673,15</b>



**Понедельник****Неделя 2****Завтрак**

Масло сливочное	10	0,05	8,30	0,08	74,8
Фрикадельки мясные с соусом томатным	110	5,08	4,6	0,28	62,8
Каша пшеничная	150	3,48	4,4		54,6
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	10,05	41,42
Печенье	40	2,70	10,6	34,40	240,00
Яблоко	100	0,40	0,4	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		<b>14,95</b>	<b>28,67</b>	<b>74,29</b>	<b>614,62</b>

**Обед**

Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34
Суп с макаронными изделиями	200	1,58	3,65	7,65	70,23
Плов из птицы	150	29,09	13,79	33,29	381,05
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94
		<b>44,45</b>	<b>25,81</b>	<b>137,34</b>	<b>969,53</b>

**Вторник****Неделя 2****Завтрак**

Котлета куринная	80	15,71	8,36	11,43	188,59
Каша гречневая	150	6,31	3,30	28,57	168,96
Огурец консервированный	100	0,23	1,56	0,83	18,0
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94
		<b>30,45</b>	<b>16,90</b>	<b>77,91</b>	<b>596,25</b>

**Обед**

Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52
Борщ из капусты	200	1,66	4,66	8,12	81,53
Шницель мясной	85	14,33	12,21	12,99	220,74
Картофель отварной	150	3,98	6,59	20,63	159,47
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	70	3,04	0,32	19,68	94
		<b>27,72</b>	<b>29,64</b>	<b>111,21</b>	<b>833,26</b>

Среда

Неделя 2

Завтрак

Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,6
Каша вязкая рисовая молочная	200	3,42	7,8	23,82	179,64
Печенье	40	2,70	10,60	34,40	240,00
Напиток кофейный на молоке	200	3,15	3,2	18,52	117,54
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5
		<b>15,55</b>	<b>26,66</b>	<b>104,89</b>	<b>723,38</b>

Обед

Салат Витаминный	60	1,08	5,15	7,64	81,46
Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	3,64	4,15	13,36	105,78
Филе куриное с соусом	76	14,60	11,27	11,68	207,82
Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,76	70,5
		<b>29,96</b>	<b>26,08</b>	<b>120,08</b>	<b>838,71</b>

Четверг

Неделя 2

Завтрак

Рыба тушеная с овощами	75\75	21,68	10,57	27,90	297,89
Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		<b>28,92</b>	<b>19,24</b>	<b>94,40</b>	<b>676,43</b>

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	0,83	3,11	2,28	40,75
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	3,94	5,15	14,64	120,93
Рагу из птицы	240	29,09	13,79	33,29	381,05



Вафли	80	5,84	7,64	39,07	248,0
Сок	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94
		<b>43,74</b>	<b>30,21</b>	<b>129,16</b>	<b>976,73</b>

**Пятница**

**Неделя 2**

**Завтрак**

Макаронник с печенью	200	0,05	8,25	0,08	74,8
Икра свекольная	50	25,52	8,26	30,54	304,91
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42
Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
		<b>30,33</b>	<b>17,01</b>	<b>70,19</b>	<b>562,13</b>

**Обед**

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,87	5,73	7,09	87,7
Суп крестьянский	200	4,34	7,99	11,52	135,49
Жаркое по домашнему	200	2,18	3,77	9,87	82,76
Печенье	60	2,70	10,60	34,40	240,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
		<b>17,4</b>	<b>32,98</b>	<b>127,97</b>	<b>876,97</b>