

Утверждаю:

Директор МКОУ «Коренёвская основная
общеобразовательная школа»
Рябова М.С.



Примерное 10- дневное меню
МКОУ «Коренёвская основная общеобразовательная школа»
Жиздринского района Калужской области

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша вязкая гречневая с маслом	200/5	6,98	10,4	25	222,38	64
Бутерброд с сыром	120	16,03	20,28	46,54	432	3
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	11,1	42,4	393
Итого за завтрак :	525	23,13	30,7	82,64	698,78	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Суп гороховый с мясом кур	250	14,59	14,47	16,32	254	81
Овощное рагу с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	57а
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	110	376
Груши	150	0,45	0,6	0,45	70,5	144
Итого за обед :	1050	49,47	50,32	133,09	1149,9	
Итого :	1525	67,7	63,67	190,53	1571,68	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	150	11,76	13,59	4,82	187,4	63
Бутерброд с маслом сливочным	110	6,12	18,86	36,54	340	1
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
зефир	50	0,33	-	40	163,33	10.6.3
Итого за завтрак :	510	24,41	38,85	103,72	860,55	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10	8,39	19,83	6,14	213	33
Гуляш из мяса	100	10,28	8,27	2,64	126	277
Рис отварной	180	4,37	6,44	44	140	315
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Сок фруктовый	200	1	0,22	20,22	86	130
Печенье	50	10,25	5,75	33	235	10.1.5
Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	8
Итого за обед :	1140	43,02	42,14	166,49	1106,9	
ИТОГО :	1650	67,43	80,99	270,21	1967,45	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	6,98	10,4	25	222,38	64
Бутерброд с сыром	120	6,12	18,86	36,54	340	1
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	393
Итого за завтрак :	510	13,23	29,28	71,79	604,06	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Суп крестьянский с риовой крупой, с мясом кур	250	19,1	16,67	7,9	282,05	769
Бефстроганов	100	13,82	8,60	3,61	146,19	423
Макаронны отварные	180	6,6	5,48	31,7	202	317
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	110	376
зефир	25	0,71	1,83	17,62	95,42	10.10.1.2
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	140
Итого за обед :	1105	48,65	27,54	151,63	1148,56	
ИТОГО :	1590	61,17	54,99	20,58	1657,72	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшенная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	168
Бутерброд с сыром	120	16,03	20,28	46,54	432	3
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
Итого за завтрак :	525	27,9	31,96	101,45	801,82	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Рассольник с мясом, сметаной	250/20	7,62	5,06	10,93	104	73
Рыбные тефтели	100	9,66	8,93	13,15	149,06	239
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,51	165,6	321
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Кисель из повидла	200	0,09	-	24,73	324,61	376
Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	146
Итого за обед :	1150	35,57	39,18	178,36	1406,67	
ИТОГО :	1625	58,57	75,93	254,61	1931,49	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	393
Бутерброд с маслом	100	6,12	18,86	36,54	340	1
Итого за завтрак :	500	17,42	29,16	78,57	645,68	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Суп картофельный с фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	104
Капуста тушёная мясом	250	22,39	17,04	15,51	305,68	336
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,52	0,65	27,24	137	1
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	110	376
Груши	150	0,45	0,6	0,45	70,5	144
Итого за обед :	1105	33,19	29,11	122,3	955,3	
ИТОГО :	1580	49,9	56,44	183,25	1505,56	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Рисовый пудинг	200	8,38	13,5	53,26	370,26	74
Бутерброд с сыром	120	16,03	20,28	46,54	432	3
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
Итого за завтрак :	520	30,61	40,18	122,16	972,08	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Борщ из свежей капусты с мясом , сметаной	250	10,91	14,11	12,74	221,5	57
Жаркое по- домашнему	250	27,52	8,48	24,93	323	276
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Кисель из повидла	200	0,09		24,73	324,61	376
апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	8
Итого за обед :	1100	47,58	24,22	162,89	1339,34	
ИТОГО :	1570	77,86	64,4	245,05	2148,09	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	150	10	11,80	5,40	168	307
Бутерброд с сыром	120	16,03	20,28	46,54	432	3
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	393
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Итого за завтрак :	510	28,24	32,58	79,89	726,68	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Суп фасолевый с мясом	250	14,59	14,47	16,32	254	81
Котлета мясная	100	9,15	9,94	6,49	155,61	98
Макароны отварные	180	6,6	5,48	31,7	202	317
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Сок	200	1	0,22	20,22	86	130
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	140
Итого за обед :	1130	44,22	49,39	162,97	1287,51	
ИТОГО :	1590	67,56	64,62	217,66	1737,19	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	5,5	10,27	30,45	236,36	181
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
Бутерброд с сыром	120	16,03	20,28	46,54	432	3
Итого за завтрак :	520	27,73	36,95	99,35	838,18	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250	8,39	19,83	6,14	213	33
Плов с мясом кур	200	19,33	16,19	33,99	359	304
Кисель из повидла	200	0,09	-	24,73	99,33	383
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Печенье	50	10,25	5,75	33	271,25	10.1.5
Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	146
Итого за обед :	1050	47,69	43,85	177,7	1328,98	
ИТОГО :	1570	60,99	80,8	277,05	2167,16	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	19,6	16,7	43,1	475,3	63
Бутерброд с маслом	100	6,12	18,86	36,54	340	1
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	393
Итого за завтрак :	500	25,85	35,58	89,89	856,98	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Суп картофельный с крупой (рис), с мясом	250	19,1	16,67	7,9	282,05	769
Рыбные тефтели	100	9,66	8,93	13,15	149,06	239
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,51	165,6	321
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Груши	150	0,45	0,6	0,45	70,5	144
Итого за обед :	1130	40,75	33,45	158,23	1170,54	
ИТОГО :	1580	66,27	69,03	208,12	1864,19	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	93
Бутерброд с сыром	120	16,03	20,28	46,54	432	3
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	117
Итого за завтрак :	570	29,41	33,18	92,44	782,82	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Рассольник ленинградский	250	4,23	2,37	15,3	118,42	32
Голубцы ленивые	220	18,54	18,22	8,80	275	31
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Кисель из повидла	200	0,09	0	24,73	137	383
Шоколад молочный	50	4,9	17,35	25,2	277	201
Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	8
Итого за обед :	1070	36,49	39,57	109,79	1114,32	
ИТОГО :	1590	66	55,4	177,03	1620,14	

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	200	3.09	4.07	32.09	177	168
Хлеб пшеничный с маслом	110	4,25	0,65	27,24	137	1
Чай сладкий с лимоном	200	1	0,22	20,22	86	130
Итого за завтрак :	510	8,34	4,94	79,55	400	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250	10,91	14,11	12,74	221,5	57
Печень по-строгановски	100	25,71	19,71	6,14	304,28	33
Рис отварной	180	4,37	6,44	44	252	315
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Кисель	200	0,09	-	24,73	99,33	383
шоколад	50	4,9	17,35	25,2	277	201
Яблоки	150	0,6	-	14,7	70,5	140
Итого за обед :	1130	53,96	84,58	175,85	1467,01	
ИТОГО :	1640	62,3	89,52	255,4	1867,01	

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции Гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая цен- ность (Ккал)	№ рец.
ЗАВТРАК						
Сырники со сгущенным молоком	150/30	25,76	20	19,59	374,86	83
Бутерброд с сыром	120	16,03	20,28	46,54	432	3
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	393
Итого за завтрак :	500	41,92	40,3	76,38	848,54	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,4	17
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	71
Суп картофельный с фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	104
Овощное рагу с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	57,а
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,7	85	1
Хлеб пшеничный	60	4,25	0,65	27,24	137	1
Сок	200	1	0,22	20,22	86	130
печенье	50	10,25	5,75	33	235	10.1.5
бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	146
Итого за обед :	1050	44,14	32,89	160,7	1034,7	
ИТОГО :	1550	86,06	73,19	237,08	1883,24	