

Утверждено:
 Директор МКОУ
 «Нижегусихинская СОШ»
 _____ Е.В. Лещенко

10 - дневное меню
для обучающихся 1-4 классов МКОУ «Нижегусихинская СОШ»

Завтрак

| № рецептур ы | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность (ккал) |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| День 1. | | | | | | |
| 516 | Макароны отварные | 200 | 6,1 | 12,1 | 40,61 | 267 |
| 493 | Курица тушеная в сметанном соусе | 150 | 21,4 | 12,9 | 2,7 | 197,3 |
| 600 | Соус сметанный | 50 | 9,5 | 6,4 | 4,5 | 61 |
| 377 | Чай сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 40,2 | 32,49 | 88,77 | 597,5 |
| День 2. | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,8 |
| | Напиток сокосодержащий (промышленный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 47,5 |
| ИТОГО | | | 12,51 | 12,07 | 88,54 | 571,92 |
| День 3. | | | | | | |
| 182 | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 70,5 |
| ИТОГО | | | 11,62 | 15,63 | 68,13 | 556,7 |
| День 4. | | | | | | |
| 463 | Тефтели | 100 | 9,2 | 18,1 | 10,0 | 201,0 |
| 20 | Гарнир гречневый | 200 | 14,6 | 10,4 | 56,8 | 88,8 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | Нарезка овощная | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |
| ИТОГО | | | 14,95 | 15,08 | 60,94 | 573,3 |
| День 5. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 516 | Макароны отварные | 200 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 437 | Гуляш | 100 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |
| 639 | Компот из сухофруктов+с витам | 200 | 0,5 | 0,07 | 24 | 99,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 24,15 | 24,31 | 105,35 | 643,75 |

День6.

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 9,2 | 9,0 | 29,2 | 438,89 |
| 608 | Котлета | 100 | 15,2 | 14,4 | 16,0 | 208,80 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |
| 648 | Кисель из концентрата +С витам | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Овощная нарезка | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| ИТОГО | | 550 | 22,27 | 22,07 | 81,5 | 743,7 |

День7.

| | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 |
| 8 | Фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 47,5 |
| | Йогурт | 200 | 5 | 3,2 | 8,5 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 22,73 | 18,87 | 69,15 | 520,15 |

День8.

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 492 | Плов из птицы | 250 | 20,3 | 17 | 35,69 | 305,3 |
| 639 | Компот из сухофруктов+с витам | 200 | 0,5 | 0,07 | 24 | 99,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 28,27 | 20,77 | 103,59 | 512,1 |

День9.

| | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Овощная нарезка | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| ИТОГО | | | 19,4 | 20,94 | 74,91 | 642,3 |

День10.

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 608 | Котлета | 100 | 15,2 | 14,4 | 16,0 | 208,80 |
| 508 | Гарнир перловый | 200 | 5,8 | 12,2 | 41,4 | 306 |
| | Напиток сокодержущий (промышленный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Овощная нарезка | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |
| ИТОГО | | | 24,57 | 27,74 | 102,3 | 721,6 |

**10 - дневное меню
для обучающихся 5-11 классов МКОУ «Нижегусихинская СОШ»**

Завтрак

| № рецептур ы | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность (ккал) |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| День 1. | | | | | | |
| 516 | Макароны отварные | 200 | 6,1 | 12,1 | 40,61 | 267 |
| 493 | Курица тушеная в сметанном соусе | 150 | 21,4 | 12,9 | 2,7 | 197,3 |
| 600 | Соус сметанный | 50 | 9,5 | 6,4 | 4,5 | 61 |
| 377 | Чай сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 40,2 | 32,49 | 88,77 | 597,5 |
| День 2. | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,8 |
| | Напиток сокосодержащий (промышленный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 47,5 |
| ИТОГО | | | 12,51 | 12,07 | 88,54 | 571,92 |
| День 3. | | | | | | |
| 182 | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 70,5 |
| ИТОГО | | | 11,62 | 15,63 | 68,13 | 556,7 |
| День 4. | | | | | | |
| 463 | Тефтели | 100 | 9,2 | 18,1 | 10,0 | 201,0 |
| 20 | Гарнир гречневый | 200 | 14,6 | 10,4 | 56,8 | 88,8 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | Нарезка овощная | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |

| | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ИТОГО | | | 14,95 | 15,08 | 60,94 | 573,3 |
| День5. | | | | | | |
| 516 | Макароны отварные | 200 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 437 | Гуляш | 100 | 13,9 | 6,5 | 4,0 | 132 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |
| 639 | Компот из сухофруктов+с витам | 200 | 0,5 | 0,07 | 24 | 99,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 24,15 | 24,31 | 105,35 | 643,75 |
| День6. | | | | | | |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 9,2 | 9,0 | 29,2 | 438,89 |
| 608 | Котлета | 100 | 15,2 | 14,4 | 16,0 | 208,80 |
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |
| 648 | Кисель из концентрата +С витам | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Овощная нарезка | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| ИТОГО | | 550 | 22,27 | 22,07 | 81,5 | 743,7 |
| День7. | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 |
| 8 | Фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,2 | 6,8 | 47,5 |
| | Йогурт | 200 | 5 | 3,2 | 8,5 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 22,73 | 18,87 | 69,15 | 520,15 |
| День8. | | | | | | |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 20,3 | 17 | 35,69 | 305,3 |
| 639 | Компот из сухофруктов+с витам | 200 | 0,5 | 0,07 | 24 | 99,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| ИТОГО | | | 28,27 | 20,77 | 103,59 | 512,1 |
| День9. | | | | | | |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Овощная нарезка | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| ИТОГО | | | 19,4 | 20,94 | 74,91 | 642,3 |
| День10. | | | | | | |
| 608 | Котлета | 100 | 15,2 | 14,4 | 16,0 | 208,80 |
| 508 | Гарнир перловый | 200 | 5,8 | 12,2 | 41,4 | 306 |
| | Напиток сокодержущий (промышленный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Овощная нарезка | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |

| | | | | | | |
|--------------|---------------|----|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 587 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44,0 |
| ИТОГО | | | 24,57 | 27,74 | 102,3 | 721,6 |

