



Десятидневное меню для обучающихся

Возрастной категории: 7-11 лет; 12-18 лет

Осень-зима

МКОУ «Жуланыхинская средняя общеобразовательная школа»

Алтайского края Заринского района

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Цена блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день							
1	Нарезка овощная	80	20	2,5	10,04	8,50	135,10
2	Борщ со сметаной	200	25	9,5	4,25	10,75	144,25
3	Макароны с сыром	200	35	6,0	5,0	35,40	211,70
4	Чай с сахаром	200	5	0,08	3,03	17,00	60
5	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
6	Булочка с изюмом	40	10	10,70	11,20	71,20	139,00
	итого	800	100	34.48	34.12	179.75	866.3
2 день							
1	Нарезка свекольная	90	15	0,33	2,58	0,84	50,40
2	Суп гороховый	200	20	7,80	8,5	12,50	150,40
3	Котлета рыбная	100	30	9,44	4,88	2,16	193,98
4	Картофель отварной	150	15	6,69	4,98	27,74	187
5	Компот из с/ф	200	15	0,13	0,02	15,2	62
6	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
	Итого	820	100	30,09	21,56	95,34	820,03
3 день							
1	Нарезка овощная	120	10	1,4	10,04	7,29	125,1
2	Щи из свежей капусты и картофеля	200	25	1,8	4,98	8,13	84,48
3	Плов из мяса птицы	200	40	12,17	7,85	26,8	229
4	Кисель	200	20	0,31	0	39,4	160
5	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
	Итого	800	100	21,38	23,47	118,52	774,83
4 день							
1	Нарезка морковь с яблоками	90	10	1,09	6,04	3,78	73,9
2	Суп картофельный	200	20	1,97	2,71	12,11	85,75
3	Гуляш из птицы	100	30	11,64	13,43	2,31	176,8
4	Каше рассыпчатая гречневая	180	20	4,35	7,3	30,2	206,3
5	Чай с сахаром	200	5	0,08	3,03	17,00	60
6	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
7	Вафля	40	10	1,7	2,26	13,94	82,9
	Итого	890	100	26,83	35,37	116,26	861,9
5 день							
1	Нарезка овощная	100	10	2,5	10,04	8,50	135,10
2	Суп крестьянский	200	20	1,75	4,75	14,25	103,75
3	Тефтели из говядины	100	30	58,5	6,36	7,45	109,8
4	Каша рассыпчатая перловая	180	15	4,35	7,3	30,2	206,3
5	Сок фруктовый	200	20	0,13	0,02	15,20	62
6	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
	Итого	860	100	72,93	29,07	112,50	793,20
6 день							
1	Нарезка овощная (помидор)	120	15	2,5	10,04	8,50	135,10
2	Суп с фрикадельками	200	25	4,25	2,25	5,75	60
3	Макароны отварные	150	20	4,5	7,2	31,10	188,20
4	Котлета из говядины	100	30	25,10	24	32	191
5	Чай с сахаром	200	5	0,08	3,03	17,00	60
6	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
	Итого	850	100	42,13	47,12	131,25	810,55

7 день							
1	Нарезка овощная	120	10	2,5	10,04	8,50	135,10
2	Суп рисовый с картофелем	200	25	7,8	48	15,94	352,30
3	Жаркое по домашнему	200	25	30,8	60,2	19,2	337,6
4	Компот из с/ф	200	20	0,13	0,02	15,2	62
5	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
6	Вафля	40	5	1,7	2,26	13,94	82,9
	Итого	840	100	46.93	118.86	92.74	1063.25
8 день							
1	Нарезка свекольная	120	15	0,33	2,58	0,84	50,40
2	Суп гороховый	200	20	7,80	8,5	12,50	180,40
3	Бигус из курицы	200	25	6,56	13,12	1,52	152,72
4	Какао	200	35	3,6	4,26	26,15	216,61
5	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
	Итого	800	100	23.99	29.06	77.91	776.38
9 день							
1	Нарезка овощная (огурец/помидор)	120	15	2,5	10,04	8,50	135,10
2	Борщ со сметаной	250	30	9,5	4,25	10,75	144,25
3	Гречка по купечески	200	45	27	14,5	45	338
4	Чай с сахаром	200	5	0,08	3,03	17,00	60
5	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
	Итого	850	100	44.78	32.42	118.15	853.60
10 день							
1	Нарезка овощная (огурец)	120	15	2,5	10,04	8,50	135,10
2	Суп с вермишелью	250	20	17	5,8	14,25	170,25
3	Гуляш из курицы	100	25	11,64	13,43	2,31	176,8
4	Картофель отварной	150	15	6,69	4,98	27,74	187
5	Сок фруктовый	200	20	0,13	0,02	15,20	62
6	Хлеб пшеничный	80	5	5,70	0,60	36,90	176,25
	Итого	900	100	43.66	34.87	104.90	907.40