

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5 п.Дарасун»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ Ненашев Е.А.
«___» _____ 20___ г.

**Десятидневное меню
(возраст 12-18 лет)**

№	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергети ческая ценность, Ккал
			б	ж	у	
1 день, завтрак						
1	Каша рисовая (№390)	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		530	14,33	10,81	98,85	439,6
Обед						
1	Суп рыбный (№87)	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	Салат из кукурузы консервированной (№291)	50	1,1	0,2	5,6	29,00
3	Макароны отварные (№291)	180	7,36	6,02	35,26	224,60
4	Птица запеченная (№607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
5	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
8	Соус томатный (№465)	50	0,54	1,86	3,46	33,46
9	Витамин «С»	20-25				
10	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1160	44,98	36,85	139,02	1046,85
ИТОГО за день		1690	59,31	47,66	237,87	1486,45
2 день, завтрак						
1	Каша манная (№390)	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	13,31	10,27	79,8	437,74
Обед						
1	Суп вермишелевый (№208)	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Рыба припущенная с овощами (№244)	100	7,65	1,01	3,18	52,50
4	Компот из смеси с/ф (№399)	200	0,04	-	24,76	94,20
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
7	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1130	27,79	14,49	138,04	743,55
ИТОГО за день		1660	36,1	24,76	217,84	1181,29

3 день, завтрак						
1	Каша пшеничная (№4)	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	14,92	14,27	109,2	599,1
Обед						
1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Плов с мясом (№380)	200	21,83	17	30,67	363
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
6	Салат витаминный (№40)	100	1,5	4,5	27,8	88,3
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого		1080	33,15	30,76	147,56	907,15
ИТОГО за день		1610	48,07	45,03	256,76	1506,25
4 день, завтрак						
1	Каша пшеничная (№279)	250	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		580	14,49	11,43	96,49	522,83
Обед						
1	Суп рассольник (№1970)	250	2,10	5,11	16,93	121,75
2	Гречка отварная (№679)	200	9,23	10,5	44,45	317
3	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
4	Салат из кукурузы консервированной (№291)	50	1,1	0,2	5,6	29,00
5	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
6	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
7	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1130	43,98	39,78	153,58	1038,05
ИТОГО за день		1710	58,47	51,21	250,07	1560,88
5 день, завтрак						
1	Суп молочный вермишелевый (№160)	200	4,40	3,92	10,4	278,32
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	11,47	8,09	70,5	557,42
Обед						
1	Суп гороховый (№206)	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Птица запеченная (3607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Салат из свежих огурцов (№13)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9

Итого	980	36,7	37,94	106,13	885,59
ИТОГО за день	1510	48,17	46,03	176,63	1443,01

6 день, завтрак						
1	Каша рисовая (№390)	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	14,33	10,81	98,85	439,6
Обед						
1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Макароны отварные (№291)	180	7,36	6,02	35,26	224,60
3	Птица запеченная (3607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
7	Салат из кукурузы консервированной (№291)	50	1,1	0,2	5,6	29,00
8	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
9	Соус томатный (№465)	50	0,54	1,86	3,46	33,46
10	Витамин «С»	20-25				
Итого		1110	38,12	33,34	133,17	964,35
ИТОГО за день		1640	52,45	44,15	232,02	1403,95
7 день, завтрак						
1	Каша манная (№390)	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		530	13,31	10,27	79,8	437,74
Обед						
1	Суп вермишелевый (№208)	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Мясо тушенное с овощами в соусе (№274)	280	26,73	3,16	0,46	123,75
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
6	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого		1110	38,43	10,52	104,06	625,8
ИТОГО за день		1640	51,74	20,79	183,86	1063,54
8 день, завтрак						
1	Каша пшеничная (№279)	250	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		580	14,49	11,43	96,49	624,13
Обед						
1	Суп с мясными фрикадельками (№104)	250	7,29	5,7	16,99	148,5
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183

3	Рыба припущенная с овощами (№294)	100	7,65	1,01	3,18	52,50
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Салат из свежих огурцов (№13)	100	0,76	6,09	2,38	67,3

8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1180	27,85	23,57	130,11	822,4
ИТОГО за день		1760	42,34	35	226,6	1345,23
9 день, завтрак						
1	Каша пшенная (№4)	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		530	14,92	14,27	109,5	599,1
Обед						
1	Суп рассольник (№197)	250	2,10	5,11	16,93	121,75
2	Гречка отварная (№679)	200	9,23	10,5	44,45	317
3	Птица запеченая (№607)	100	19,3	16,00	0,06	221,44
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	6,15	-	0,43	208,5
5	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Компот из смеси с/ф (№399)	200	0,04	-	24,76	94,20
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1130	43,04	34,98	126,87	1162,59
ИТОГО за день		1660	57,96	49,25	236,37	1761,69
10 день, завтрак						
1	Суп молочный вермишелевый (№160)	200	4,40	3,92	10,4	278,32
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	11,47	8,09	70,5	557,42
Обед						
1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Салат витаминный (№40)	100	1,5	4,5	27,8	88,3
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого		980	37,2	39,28	109,19	746,15
ИТОГО за день		1510	48,67	47,37	179,69	1303,57

