

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

УТВЕРЖДАЮ

директор школы _____ Ненашев Е.А.

« ____ » _____ 20 ____ г.

**Десятидневное меню
(возраст 7-11 лет)**

№	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергетическая ценность, Ккал
			б	ж	у	
1 день , горячий завтрак						
1	Салат из кукурузы консервированной (№ 291)	25	1,1	0,2	5,6	29,00
2	Макароны отварные (№ 291)	150	5,66	0,68	29,04	147,9
3	Птица запеченная (№607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
4	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
5	Сок фруктовый (№ 399)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
6	Соус томатный (№465)	30	0,32	1,12	2,08	20,07
7	Фрукт(№368)	50	0,2	0,2	4,9	22
Итого за день		595	29,98	19,2	78,58	618,11
2 день, горячий завтрак						
1	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	25	0,63	0,04	2,80	15,00
2	Картофельное пюре(№694)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3	Рыба припущенная с овощами (№244)	80	6,12	0,81	2,54	42,00
4	Компот из смеси с/ф (№868)	200	0,04	-	24,76	94,20
5	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
6	Фрукт(№368)	50	0,2	0,2	4,9	22
Итого за день		545	12,45	6,65	72,15	396,15
3 день, горячий завтрак						
1	Салат витаминный (№40)	60	0,9	2,7	26,3	52,9
2	Плов с мясом (№380)	150	15,83	12,33	22,24	263,18
3	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
4	Сок фруктовый (№ 399)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
5	Фрукт (№368)	100	1,5	0,5	21	95
ИТОГО за день		550	21,63	16,53	106,44	588,78
4 день, горячий завтрак						
1	Салат из кукурузы консервированной (№ 291)	25	1,1	0,2	5,6	29,00
2	Гречка отварная (№ 679)	150	7,46	5,61	35,84	230,45
3	Гуляш мясной (№591)	80	19,72	17,89	4,76	168,20
4	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
5	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
6	Фрукт (№368)	100	1,5	0,5	21	95
ИТОГО за день		595	32,86	25,38	112,66	696,55
5 день, горячий завтрак						
1	Картофельное пюре(№694)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
2	Птица запеченная (№607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
3	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
4	Чай с сахаром(№943)	200	0,120	-	14	28
5	Салат из свежих огурцов (№13)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
6	Фрукт(№368)	50	0,2	0,2	4,9	22
ИТОГО за день		600	25,54	25,45	57,54	534,77

6 день, горячий завтрак						
1	Макароны отварные (№ 291)	150	5,66	0,68	29,04	147,9
2	Птица запеченная (№607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
3	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
4	Сок фруктовый (№ 399)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
5	Соус томатный (№465)	30	0,32	1,12	2,08	20,07
6	Салат из кукурузы консервированной (№ 291)	25	1,1	0,2	5,6	29,00
7	Фрукт (№368)	50	1,5	0,5	21	95
ИТОГО за день		595	31,28	19,5	94,68	691,07
7 день, горячий завтрак						
1	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	25	0,63	0,04	2,8	15,00
2	Мясо тушенное с овощами в соусе(№274)	220	21,71	16,55	15,02	296,00
3	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
4	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
5	Фрукт (№368)	50	0,2	0,2	4,9	22
ИТОГО за день		535	25,62	17,87	60,18	506,90
8 день, горячий завтрак						
1	Картофельное пюре (№694)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
2	Рыба припущенная с овощами (№244)	80	6,12	0,81	2,54	42,00
3	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
4	Сок фруктовый (№ 399)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
5	Салат из свежих огурцов (№13)	60	0,46	3,65	1,43	40,38
6	Фрукт (№368)	50	0,2	0,2	4,9	22
ИТОГО за день		580	13,24	10,46	66,22	419,33
9 день, горячий завтрак						
1	Гречка отварная (№ 679)	150	7,46	5,61	35,84	230,45
2	Птица запеченная (№607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
3	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
4	Компот из смеси с/ф (№868)	200	0,04	-	24,76	94,20
5	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	25	0,63	0,04	2,8	15,00
6	Фрукт (№368)	50	0,4	0,4	9,8	44
ИТОГО за день		565	30,23	22,85	89,96	690,79
10 день, горячий завтрак						
1	Картофельное пюре(№694)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
2	Гуляш мясной (№591)	80	19,72	17,89	4,76	168,20
3	Хлеб пшеничный (№8)	40	2,4	0,8	16,7	85,7
4	Чай с сахаром(№943)	200	0,120	-	14	28
5	Салат витаминный (№40)	60	0,9	2,7	26,3	52,9
6	Фрукт (№368)	100	0,4	0,4	9,8	44
ИТОГО за день		630	26,6	26,59	92,01	516,05