

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

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Ненашев Е.А.

«01» ноября 2023 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 витаминный(№40)	80	0,9	2,7	6,3	52,9
2	Макароны отварные (№ 291)	150	5,66	0,68	29,04	147,9
3	Котлета домашняя(№608)	90	8	14,1	6,6	242
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		640	18,48	19,75	83,75	662,57
2 день, горячий завтрак						
1	Винегрет овощной(№68)	100	0,98	4,9	6,75	75,84
2	Картофельное пюре(№694)	150	3,06	4,80	20,45	137,25
3	Котлета рыбная	90				
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		630				
3 день, горячий завтрак						
1	Салат из моркови(№7)	80	0,88	4,64	7,28	105,6
2	Плов с мясом (№380)	150	13,47	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	16,53	92,00
5	Фрукт (№368)	50	1,5	0,5	21	22
ИТОГО за день		620	19,25	18,47	83,75	568,48
4 день, горячий завтрак						
1	Салат «Зимний» (№42)	100	0,99	5,6	2,7	65,7
2	Гречка отварная (№ 679)	150	7,46	5,61	25,3	230,45
3	Гуляш мясной (№591)	80	11	13	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		650	19,25	19,75	83,75	733,25
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	Наггетсы куриные	90				
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 витаминный(№40	80	0,9	2,7	6,3	52,9
7	Фрукт (№368)	50	1,5	0,5	21	95
ИТОГО за день		640				
7 день, горячий завтрак						
1	Винегрет овощной(№68)	100	0,98	4,9	6,75	75,84
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		610	19,75	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	11	13	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 «Зимний» (№42)	100	0,99	5,6	2,7	65,7
6	Фрукт (№368)	100	0,4	0,4	9,8	44
ИТОГО за день		670	17,97	19,75	83,75	516,05