

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Клюквенская ООШ»  
И.Л.Калашникова



Приказ № 68 от 13.04.2021

## **Примерное десятидневное меню**

возрастная категория с 7-11 лет

возрастная категория с 12 -18 лет

сезон: весна

## 1 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Салат из свежих овощей	60	100	0,9	2,7	26,3	52,9	6
Суп гороховый с мясом	200	250	8,6	7,7	17,5	169,3	15
Рыба в сметанном соусе	60/15	60/15	22,8	11,5	105,3	236,0	32
Рис отварной	150	200	4,3	7,2	44,5	364,6	20
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,26	-	10,23	39,21	31
Хлеб пшеничный	60	60	4,7	0,9	28,2	136	28
<b>Итого</b>			<b>41,56</b>	<b>30</b>	<b>232,03</b>	<b>998,01</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,9	8,8	9,9	139,0	50
Гуляш	60	100	15,8	14,4	16,0	258,0	34
Пшеничная каша	150	200	7,44	8,07	35,28	243,9	21
Напиток кисломолочный	200	200	5,6	6,8	28,6	172,0	251
Хлеб пшеничный	60	60	4,0	0,5	27,5	117,5	28
<b>Итого</b>			<b>37,74</b>	<b>38,57</b>	<b>117,28</b>	<b>930,4</b>	

### 3 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,6	5,8	19,2	149,2	10
Биточки мясные	100	100	13,25	12,5	2,07	243,13	204
Гороховое пюре	150	200	1,6	4,1	18,5	115,1	27
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,3	-	35,8	141,0	35
Хлеб пшеничный	60	60	4,7	0,9	28,2	136	28
<b>Итого</b>			<b>25,45</b>	<b>23,3</b>	<b>103,77</b>	<b>784,43</b>	

### 4 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Суп гречневый с мясом	200	250	4,9	8,8	9,9	139,0	49
Жаркое по домашнему	130	150	22,54	17,33	22,13	234,08	379
Какао на молоке	200	200	5,6	5,35	25	168,45	41
Хлеб пшеничный	60	60	4,7	0,9	28,2	136,0	28
Фрукты свежие	150	150	0,6	-	19,5	89,5	2
<b>Итого</b>			<b>38,34</b>	<b>32,38</b>	<b>104,73</b>	<b>767,03</b>	

## 5 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Салат из свежих овощей	80	80	0,56	-	1,44	15,2	71
Суп крестьянский с крупой	200	250	1,85	6,19	12,34	112,47	9
Гуляш	60	100	7,3	7,8	1,6	101,5	34
Макароны отварные	150	200	11,9	14,8	47,9	404,0	1
Напиток фруктовый	200	200	0,3	-	35,8	141,0	44,45,47
Хлеб пшеничный	60	60	4,7	0,9	28,2	136,0	28
<b>Итого</b>			<b>26,61</b>	<b>29,69</b>	<b>127,28</b>	<b>910,17</b>	

## 6 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Булочка домашняя	100	100	9,1	3,1	52,6	256	274
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	250	5,2	6,8	15,4	140,2	13
Плов из курицы	150	200	19,8	19,1	25,2	355,0	35
Компот	200	200	0,6	-	35,8	141	44
Хлеб	60	60	4,1	0,6	21,0	101,5	28
<b>Итого</b>			<b>38,8</b>	<b>20,6</b>	<b>150</b>	<b>993,7</b>	

## 7 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Салат из свежих овощей	60	100	0,85	3,05	5,19	51,54	5
Суп картофельный с рыбными консервами	250	250	1,17	3,31	15,1	69,7	87
Гуляш	60	100	10,4	9,9	1,3	249,0	34
Макароны отварные	150	200	11,9	14,8	47,9	404,0	19
Кисель	200	200	1,36	-	29,02	116,19	211
Хлеб	60	60	4,1	0,6	21,0	101,5	28
<b>Итого</b>			<b>29,78</b>	<b>31,66</b>	<b>119,51</b>	<b>991,93</b>	

## 8 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Суп молочный с вермишелью	200	250	5,8	7,82	26,73	208,7	56
Плов с мясом	150	200	22,4	22,7	34,7	465,07	27
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,26	-	10,23	39,21	31
Хлеб	60	60	4,1	0,6	21,0	191,5	28
<b>Итого</b>			<b>32,4</b>	<b>29,1</b>	<b>110,7</b>	<b>950,77</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Борщ с капустой и картофелем	200	250	5,0	8,7	12,1	148,3	48
Рагу овощное	150	200	22,54	17,33	22,13	334,08	36
Биточки мясные	100	100	10,1	12	11	262	119
Компот	200	200	0,3	-	35,8	141,0	41
Хлеб	60	60	4,1	0,6	21,0	101,5	25
<b>Итого</b>			<b>42,04</b>	<b>38,63</b>	<b>102,03</b>	<b>986,88</b>	

## 10 день

Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	7-11	12-18					
Суп рисовый с мясом	200	250	4,2	5,1	11,2	104,2	14
Гуляш	60	100	7,3	7,8	1,6	101,5	34
Каша гречневая	150	200	4,8	5,1	20,6	143,5	20
Кисель	200	200	1,36	-	23,2	116,19	40
Хлеб пшеничный	60	60	4,7	0,9	28,2	136,0	28
Фрукты свежие	100	100	0,6	-	19,5	65,7	2
Бутерброд с сыром	100\30	100\30	10,7	12,5	13,2	184	104
<b>Итого</b>			<b>33,66</b>	<b>31,4</b>	<b>117,5</b>	<b>851,09</b>	