



**10-ти дневное меню МАОУ «Покровская СОШ»
Каменского муниципального округа Свердловской области**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 л	12 лет и старше	7-11 л	12 лет и старше	7-11 л	12 лет и старше	7-11 л	12 лет и старше	7-11 л	12 лет и старше
	1										
	1 день										
	Застрахов										
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн или	220	250	7,15	8,13	6,6	7,5	34,3	38,98	226,6	257,5
7\4	Каша рисовая молочная										
6	Напиток Хрутка	200		6,7		3,4		21,0		170,7	
628	Чай		200		0,19		0		13,6		55
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	50	1,9	3,8	0,2	0,4	11,7	23,4	57,8	115,6
пром.	Батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,67	8,5	11,33	43,2	57,6
1\6(ч.3)	Яйцо отварное	40	40	5,0	5	4,6	4,6	0,2	0,2	62,8	62,8
пром	Джем "Абрикосовый"	30	30					16,5	16,5	66	66
	Итого за один прием	530	590	21,95	18,72	15,3	13,17	92,2	104,01	627,1	614,5
	Обед										
12\2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,36	1,7	2,2	2,7	10,1	12,6	60,8	76
1\8	Мясо свиные отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
43\3	Макаронные изделия отварные	180	180	6,4	6,4	4,6	4,6	38,9	38,9	222	222
12\8	Гуляш из свинины	100	100	13,41	13,41	14,13	14,13	4,23	4,23	221	221
6	Напиток Несквик		200		6,7		3,4		21		143
628	Чай	200		0,19					13,6		55
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	18,7	23,4	92,5	115,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,3	1,95	0,21	0,32	8,47	12,7	42,2	63,3

[illegible]

	Итого за день	1295	1430	51,55	56,98	39,18	41,34	181,17	241,81	1337,1	1596,3
	2 день										
	Завтрак										
3\3	Пюре картофельное	200		4,1	19,2	5,6	27,7	27,5		180	
463	Капуста тушеная с мясным фаршем		250						22		413,7
1\9	Кура отв порц	100		23,6		22,4		0,2		296	
6\10	Компот из сухофруктов	200		0,5		0		18,3		72	
628	Чай		200		0,19		0		13,6		55
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	60	1,9		0,2		11,7		57,8	
пром.	батон с каротином	15	40	1,2	3,2	0,5		8,5		43,2	
	Итого за один прием	540	550	31,3	22,59	28,7	27,7	66,2	35,6	649	468,7
	Обед										
11\2	Рассольник с крупой	220	250	1,84	2,3	4,5	5,6	13,92	17,4	108,24	123
1\9	Мясо кури отварное (для супа)	20	20	4,72	4,72	0,04	0,04	0,2	0,2	59,4	59,4
3\3	Пюре картофельное		200		4,1		5,6		27,5		180
463	Капуста тушеная с мясным фаршем	200		15,3		22,1		17,6		330,9	
1\9	Кура отв порц		100		23,6		22,4		0,2		296
6\10 (ч.3)	Компот из сухофруктов		200		0,5		0		18,3		72
628	Чай	200		0,19		0		13,6		55	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	18,7	23,4	92,5	115,6
пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,21	0,32	8,47	12,7	42,2	63,3
пром.	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
	Итого за один прием	715	870	27,59	42,57	27,67	35,06	80,99	111	731,44	966,9
	Итого за день	1255	1420	58,89	65,16	56,37	62,76	147,19	146,6	1380,44	1435,6
	3 день										
	Завтрак										
21\2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	4,3	4,3	4,6	4,6	15	15	119	119
628	Чай	200	200	0,19	0,19	0	0	13,6	13,6	55	55
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	50	1,9	3,8	0,2	0,4	11,7	23,4	57,8	115,6

пром.	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
22(2)	Масло крестьянское несоленое(порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
пром.	йогурт 1,5% жирности	125	0	5,13		1,88		7,38		65,4	
	Итого за один прием	625	530	12,8	9,97	14,43	12,95	56,31	63,43	406,4	413,2

[illegible]

43\3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	222
4\11	Соус молочный с овощами	30	0,55	1,24	1,75	20,3
5\7	Рыба жареная	100	16,6	2,9	3,5	106,3
1\9	Кура отварная	100	23,6	22,4	0,2	297
7\3	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
6\28	Чай	200	0,19	0	13,6	55
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	23,4	115,6
пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	1,95	12,7	63,3
пром.	Батон с каротином	15	1,2	0,5	8,5	57,6
	Итого за один прием	775	44,65	32,07	162,95	929,3
	Итого за день	1325	69,94	41,69	214,79	1553,95
	5 день					
	Завтрак					
3\6\8	Запеканка картофельная с мясом	250	19,2	17,6	35	379
4\4\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	300
1\4\8	Котлеты(биточки) из мяса	100	14,2	13,9	6,5	208
11\1\10	Чай с лимоном	200	0,1	2	9,2	36
6\28	Чай	200	0,19	0	13,6	55
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,9	0,2	11,7	57,8
пром.	батон с каротином	15	1,2	0,5	8,5	43,2
пром.	Сок	200	0	0	23	92
	Итого за один прием	690	22,59	20,3	101	663
	Обед					
20\2	Суп-лапша	200	1,84	2,3	12	77,6
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	20	4,72	0,04	0,2	59,4
3\6\8	Запеканка картофельная с мясом	250	19,2	17,6	38,5	379
4\4\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	300
1\4\8	Котлеты(биточки) из мяса	100	14,2	13,9	6,5	208
11\1\10	Чай с лимоном	200	0,1	2	9,2	36
6\28	Чай	200	0,19	0	13,6	55
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	23,4	115,6

пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,21	0,32	8,47	12,7	42,2	63,3
-------	-------------	----	----	-----	------	------	------	------	------	------	------

пром.	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
	Итого за один прием	775	820	36,79	33,86	25,89	24,46	122,77	123,9	877,9	862,9
	Итого за день	1465	1370	59,38	60,15	46,19	47,26	223,77	210,1	1540,9	1483,5
	6 день										
	Завтрак										
403	Плов с мясом	200		14,8		16,48		34,56		348,8	
618	Рагу из отварного мяса		250		18,9		4,8		23,5		315
628	Чай	200	200	0,19		0		13,6		55	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	50	1,9		0,2		11,7		57,8	
пром	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
пром	Йогурт питьевой	125		5,13		1,88		7,38		65,4	
	Итого за один прием	565	520	23,22	20,5	19,06	5,5	75,74	34,8	570,2	372,6
	Обед										
	Суп из рыбных консервов	200	250	7,1	8,87	4	5	14,4	18	120	150
403	Плов с мясом		200		14,8		16,48		34,56		348,8
618	Рагу из отварного мяса	250		18,9		4,8		23,5		315	
628	Чай	200	200	0,19	0,19	0	0	13,6	13,6	55	55
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	18,7	23,4	92,5	115,6
пром	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,21	0,32	8,47	12,7	42,2	63,3
пром	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
	Итого за один прием	725	750	31,73	31,21	9,83	22,9	87,17	113,56	667,9	790,3
	Итого за день	1290	1270	54,95	51,71	28,89	28,4	162,91	148,36	1238,1	1162,9
	7 день										
	Завтрак										
4313	Макаронные изделия отварные	180		6,36		4,56		38,88		225,6	
313	Картофельное пюре		200		4,1		5,6		27,5		177,3
119	Кура отварная	100		23,6		22,4		0,2		296	
1418	Котлеты(биточки) из мяса		100		14,2		13,9		6,5		208
651	Компот из кураги	200		0,75		0		23,5		97	

[illegible]

	Итого за день	1315	1420	66,95	68,4	52,23	53,66	198,45	205,9	1570,2	1610,8
	8 день										
	<i>Завтрак</i>										
3\3	Картофельное пюре	200		4,13		5,6		27,4		177,8	
21\4	Горошница		200		18,5		10,1		43,5		340
14\8	Коллеты(биточки) из мяса	100		14,2		13,9		6,5		207,5	
5\9	Биточки из кури		100		17,9		14,6		14,8		263
80	Напиток витаминизированный «Витошка»	200		0		0		18		75	
628	чай		200	0,19	0,19	0	0	13,6	13,6	55	55
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	50	1,9		0,2		11,7		57,8	
пром	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
	Итого за один прием	540	570	21,62	38,19	20,2	25,4	85,7	83,2	616,3	715,6
	<i>Обед</i>										
11\2	Рассольник с крупой	200	250	1,84	2,3	4,5	5,6	13,92	17,4	98,4	123
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	20	20	4,72	4,72	0,04	0,04	0,2	0,2	59,4	59,4
3\3	Картофельное пюре		200		4,1		5,6		27,5		177,3
21\4	Горошница	200		18,5		10,1		43,5		340	
14\8	Коллеты(биточки) из мяса		100		14,2		13,9		6,5		207,5
5\9	Биточки из кури	100		17,9		14,6		14,8		263	
80	Напиток витаминизированный «Витошка»		200						18		75
628	чай	200		0,19		0		13,6		55	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	18,7	23,4	92,5	115,6
пром	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,21	0,32	8,47	12,7	42,2	63,3
пром	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
	Итого за один прием	795	870	47,49	31,07	29,77	25,86	113,19	105,7	950,5	821,1
	Итого за день	1335	1440	69,11	69,26	49,97	51,26	198,89	188,9	1566,8	1536,7
	9 день										
	<i>Завтрак</i>										
	Запеканка из творога	200		33,8		19,2		26,4		418	
	Сгущенное молоко	50		3,4		4,3		28		165	
13\3	Капуста тушеная		200		4,7		3,9		18,1		125,3

1\9	Мясо кур отварное (для супа)		100		23,6			22,4		0,2		296
628	Чай	200	200	0,19	0,19	0			13,6	13,6	55	55
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	50	1,9		0,2			11,7		57,8	
пром	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7		8,5	11,3	43,2	57,6
	Фрукт (яблоко)	100		0,4		0,4			9,8		42,68	
	Итого за один прием	590	570	40,89	30,09	24,6	27		98	43,2	781,68	533,9
	Обед											
5\2	Свекольник со сметаной	200	250	1,8	2,2	4,4	5,5		13,8	17,2	92,8	116
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	20	20	4,72	4,72	0,04	0,04		0,2	0,2	59,4	59,4
	Запеканка из творога		200		33,8		19,2			26,4		418

	Стушенное молоко		50		3,4		4,3		28		165
8\3	Капуста тушеная	200		4,7		3,9		18,1		125,3	
1\9	Мясо кур отварное	100		23,6		22,4		0,2		296	
628	Чай	200	200	0,19	0,19	0	0	13,6	13,6	55	55
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	18,7	23,4	92,5	115,6
пром	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,21	0,32	8,47	12,7	42,2	63,3
пром	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
	Итого за один прием	795	820	40,55	51,66	31,77	30,46	81,57	132,8	806,4	1049,9
	Итого за день	1385	1390	81,44	81,75	56,37	57,46	179,57	176	1588,08	1583,8
	10 день										
	Завтрак										
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	220		5,83		5,61		30,25		195,8	
5\13	Сыр (порциями)	15		3,9		4,05		0		52,5	
	Яйцо отварное	40		5		4,6		0,2		62,8	
3\8	Мясо тушеное с овощами		200		15,7		15,7		21,9		285
628	Чай	200	200	0,19	0,19	0	0	13,6	13,6	55	55
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	50	1,9		0,2		11,7		57,8	
пром	батон с-каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
пром	Сок фруктовый	200		0		0		23		92	
	Итого за один прием	715	470	18,02	17,49	14,96	16,4	87,25	46,8	559,1	397,6
	Обед										
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	250	1,8	2,2	1,1	1,4	12,2	15,2	69,52	79
1\9	Мясо кур отварное (для супа)	20	20	4,72	4,72	0,04	0,04	0,2	0,2	59,4	59,4
508	Каша гречневая рассыпчатая		180		11,64		7,6		64,9		337,2
4\11	Соус молочный с овощами		30		0,55		1,24		1,75		20,3
42\8	Тефтели из мяса		100		13,9		13,7		13,3		236
3\8	Мясо тушеное с овощами	200		15,7		15,7		21,9		285	
16\10(ч.3)	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,4	0,2	0,2	23,8	23,8	100	100
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	18,7	23,4	92,5	115,6
пром	Хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,21	0,32	8,47	12,7	42,2	63,3
пром	батон с каротином	15	20	1,2	1,6	0,5	0,7	8,5	11,3	43,2	57,6
	Итого за один прием	715	880	28,16	40,76	18,07	25,6	93,77	166,55	691,82	1068,4

