

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ с. Козлово

Кискина Т.В.

2022г.



## Примерное десятидневное меню МОУ СОШ с. Козлово

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак:	Каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,9
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,43
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	2,88
	Щи из св.капусты со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	9,1
	Макароны с м\с, сосиска	180/100	14,94	21,42	48,69	381,34	27,5
	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:							-
	Пряники заварные	70	3,36	1,96	54,39	235,2	0,15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1,2
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>1680</b>	<b>44,67</b>	<b>49,04</b>	<b>308,9</b>	<b>1676,63</b>	<b>63,16</b>

## День 2

Завтрак:	Каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	0,9
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,03
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из зеленого горошка	60	2,98	5,19	6,25	83,6	1,45
	Суп вермишелевый с окорочками	250	2,69	2,84	17,14	104,75	9,1
	Пюре картофельное с м/сл	200	4,08	6,4	27,26	183	0,9
	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	0,06
	Компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:	Сок	200	1	0	21,2	83,5	25
	печенье	100	7,5	5,6	44,3	264	-
							-
							-
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>1700</b>	<b>53,54</b>	<b>31,61</b>	<b>311,6</b>	<b>1683,05</b>	<b>38,04</b>

### День 3

Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,15
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	-
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	135	5,8
	Греча с м\сл., котлета ,соус	180/100/50	21,85	26,37	58,95	568,87	0,97
	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0,25
	Печенье	70	25	8,5	75	264	0,08
							-
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>1780</b>	<b>78,68</b>	<b>61,37</b>	<b>360,18</b>	<b>2009,27</b>	<b>19,97</b>

## День 4

Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,9
	Коф. напиток	200	1,4	2	22,4	116	1,17
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из св.помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	2,1
	Суп овощной	250	2,1	7,48	11,69	123	18,47
	Овощи тушеные с окорочком	280	26,53	7,47	21,95	265	8,97
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	пряники	100	7,5	5,6	44,3	264	0,11
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>1710</b>	<b>59,96</b>	<b>39,7</b>	<b>269,96</b>	<b>1600,54</b>	<b>44,69</b>

## День5

Завтрак:	Каша молочная пшенная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	10
Обед:	Салат из кукурузы консервиров.	60	1,7	3,71	4,82	59,6	
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	12
	Рис с тефтелями с соусом	180/100/50	21,85	26,36	58	568	1,01
	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:	Печенье	70	25	8,5	75	264	0,2
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,12
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1730</b>	<b>69,36</b>	<b>49</b>	<b>472,29</b>	<b>1860,9</b>	<b>33,9</b>

## День 6

Завтрак:	Каша молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	-
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,43
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	3,6
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	7,5
	Щи из св. капусты со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	-
	Рожки с м/слив., сосиска	180/100	14,94	21,42	48,69	381,34	0,79
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
Полдник:	Пряники	70	3,36	1,96	54,39	235,2	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0,3
							-
<b>Итого заб-й день</b>		<b>1690</b>	<b>45,3</b>	<b>46</b>	<b>328,63</b>	<b>1741,1</b>	<b>31,05</b>

## День 7

Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,9
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	1,2
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	3,6
Обед:	Салат из св.помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	1,45
	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	10,3
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	18
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	1,11
	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:	Сок	200	1	0	20,2	84,8	5,76
	Печенье	100	7,5	5,6	44,3	264	-
							-
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1860</b>	<b>41,5</b>	<b>42,1</b>	<b>334,2</b>	<b>1831,6</b>	<b>46,12</b>

## День 8

Завтрак:	Каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,9
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	-
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	10,3
	Греча рассыпчатая, котлета, подлива	180/100/50	21,85	26,37	58,95	569	0,9
	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	10
	Печенье	100	25	8,5	75	264	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1760</b>	<b>77,73</b>	<b>61</b>	<b>356,3</b>	<b>1986,3</b>	<b>29,96</b>



## День 9

Завтрак:	Каша геркулесовая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,9
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	-
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	-
Обед:	Салат из кукурузы консервиров.	60	1,7	3,71	4,82	59,6	-
	Суп овощной с окорочками	250	2,1	7,48	11,69	123	11,2
	Ленивые голубцы	220	19,33	16,19	33,99	359	0,96
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:							
	Пряники	100	7,5	5,6	44,3	264	0,11
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1,2
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1610</b>	<b>53,33</b>	<b>45,94</b>	<b>282,1</b>	<b>1675,04</b>	<b>24,85</b>

## День 10

Завтрак:	Каша пшеничная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1,17
	Хлеб ржаной	30	2,45	1,13	14,25	40	-
	Хлеб пшеничный	50	4,48	1,3	41,25	201	3,6
Обед:	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	1,7
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	8,25
	Рис, гуляш	180/100	29,54	24,63	42,73	427,42	4,72
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	6,93	2,43	55,5	241	-
Полдник:							
	Печенье	100	25	8,5	75	264	0,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,46
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1710</b>	<b>76,25</b>	<b>47,15</b>	<b>450,82</b>	<b>1663,52</b>	<b>33,54</b>