



Примерное 10- дневное меню для обучающихся МКОУ "Рыбниковская СОШ"

Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
		7-11л	12лет и старше	Белки		Жиры		Углеводы		7-11л	12лет и старше
				7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше		
	1 день										
	Завтрак										
4/1	Огурцы соленные порционно	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
403	Плов из мяса свинины	180	200	13,3	14,8	14,8	16,4	31,1	34,5	313,9	348,8
80	Напиток витаминизированный «Витощка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	600	19,66	22,95	15,64	17,45	58,12	76,9	495,5	679,3
	2 день										
	Завтрак										
2	Биточки из мяса свинины припущенные	90	100	17,1	19	10,7	11,9	8,3	9,2	132,3	147
3/3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37/10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	580	26,28	30,25	15,84	18,05	84,48	98,9	394,6	615,5

3 день													
Завтрак													
42/8	Тертели из мяса свинины	100	110	13,9	15,29	13,7	15,07	13,3	14,6				
185	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	6,8	8,1	5,3	6,4	37,8	45,4	236		236	259,6
702(2)	Компот из изюма	200	200	0,3	0,3	0	0	21	21	86		86	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92		92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6		95,6	119,5
	Итого за завтрак	530	590	26,88	31,04	19,84	22,52	109,78	104,4	743,8		743,8	861,1
4 день													
Завтрак													
19/1(ч.3)	Салат из свежих огурцов с растит. маслом или овощей порционно	70	100	0,49	0,7	4,2	6	1,61	2,3	47,6		47,6	68
39/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	200	13,8	15,3	12,6	14	25,2	28	270		270	300
27/10 (ч.3)	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38		38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92		92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6		95,6	119,5
	Итого за завтрак	530	600	20,27	23,45	17,64	21,05	74,29	87,2	543,2		543,2	640,5
5 день													
Завтрак													
14/3	Птица отварная	90	100	21,2	23,5	20,1	22,4	0,22	0,25	266,6		266,6	296,2
57/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	3,9	185		185	222
6/10 (ч.3)	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,1	0,1	19,8	19,8	88		88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92		92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6		95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	580	33,38	38,15	24,84	28,05	90,1	71,05	727,2		727,2	840,7
6 день													
Завтрак													
401	Гуляш из мяса свинины	90	100	12,6	14,9	14,1	15,7	3,78	4,7	114,9		114,9	221
3/4	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135		135	162
27/10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38		38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92		92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6		95,6	119,5
	Итого за завтрак	520	580	10,58	27,85	18,94	21,55	71,26	57,2	475,5		475,5	655,5

[illegible]