

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Никольская основная общеобразовательная школа»
(МОУ «Никольская ООШ»)

Утверждаю:
Директор МОУ «Никольская
ООШ»
_____ Н.Г.Степанова.

Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых
блюд

ОБЕД:11.00.-11.30.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

День первый

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	112	250	3,37	2,98	15,69	144
Каша рисовая	54-26	250	6	7	30	209
Какао с молоком	54-21гн	200	5	4	13	100
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	4	9	26	155
Итого за обед		820	22,33	23,7	86,07	716,6

День второй

Прием пищи Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	54-7з	80	2,1	8,1	8,3	114
Суп картофельный с бобовыми	119	250	8,6	6,7	18,5	168,7
Плов из курицы	54-12м	150	20,48	6,08	24,9	235,95
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Фрукты(яблоки свежие)	338	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед		840	35,61	22,02	77,88	734,25

День третий

Прием пищи Наименование блюда	№ рецеп туры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Борщ с мясом кур	81	250	9,4	8,8	18,3	189,5
Макаронные изделия отварные с маслом	309	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Курица тушеная с морковью	54-25м	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед						
		760	33,05	19,76	65,53	652,95

День четвертый

Прием пищи Наименование блюда	№ рецеп туры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Салат из отварной свеклы	54-13з	80	1,06	3,6	6,1	60,8
Рассольник ленинградский	54-3с	250	5,9	7,25	17,02	156,9
Пюре картофельное	312	150	3,12	3,50	19,13	109,73
Котлеты рыбные (минтай)	54-3р	100	14,2	2,6	8,6	114,2
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Компот из смеси сухофруктов						
	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Печенье	40	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого за обед						
			31,28	21,57	106,79	811,23

День пятый

Прием пищи Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Салат из квашеной капусты	47	60	1,04	3,02	5,12	51,73
Суп крестьянский с крупой (рисовая)	54-11с	250	6,18	7,23	14,08	146,1
Капуста тушеная	58-4г	150	3,7	4,4	14,6	113,5
Котлета мясная натуральная	267	80	17,91	17,6	8,8	230,67
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед		800	32,86	32,99	58,98	710,6

День шестой

прием пищи Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Салат из моркови и яблок	54,11	80	0,8	8,1	5,7	98,9
Щи из свежей капусты	88	250	2,57	5,15	7,9	124,75
Каша рассыпчатая(гречневая)	54-4г	150	8,3	6,3	36	233,7
Котлета рубленая из птицы	295	80	23,34	10,98	10,80	189,76
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60,00
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед		820	39,04	31,27	76,78	815,71

День седьмой

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з	80	1,3	8,1	7,7	108,7
Суп картофельный рыбный с крупой	84	250	6,05	3,55	12,19	119
Картофельное пюре	312	150	3,12	3,5	19,13	109,7
Котлета рыбная (минтай)	54-3р	100	14,2	2,6	8,6	114,2
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Фрукты(банан)	338	100	1,5	0,50	21,00	96
Итого за обед		940	30,2	18,99	85	716,2

День восьмой

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Суп картофельный с клецками	54-6с	250	5,8	4,1	14,25	117
Запеканка из творога	223	150	34,94	16,2	30,14	333,6
Яйцо куриное, отварное вкрутую	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Какао с молоком	382	200	6,56	1,34	26,0	125,11
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед		700	56,34	26,96	72,05	747,31

День девятый

прием пищи Наименование блюда	№ рецеп туры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Овощи натур.свежие	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Борщ с мясом кур	81	250	9,4	8,8	18,3	189,5
Куриные окорочка отварные	288	100	23,46	25,82	0,5	328,00
Макароны отварные с маслом	309	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед		820	43,07	40	63,91	867,75

День десятый

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
обед						
Салат из отварной свеклы	54-13	80	1,1	3,6	6,1	60,8
Суп крестьянский с крупой	54-11с	250	6,18	7,23	14,08	146,1
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Гуляш из куриной грудки	246	100	11,4	4,5	4,4	103,5
Сок фруктовый	389	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед		840	23,68	19,34	76,66	692,15