

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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Обед</b>						
<b>Овощи натур.свежие</b>	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	
<b>обед</b>						
<b>Салат из отварной свеклы</b>	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