



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «СОШ №2 п. Теплое»
 им. кавалера ордена
 Красной Звезды К.Н. Емельянова»
 Приказ № _____ от _____ г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-Н КЛАССОВ
 МКОУ «СОШ №2 п. ТЕПЛОЕ им. кавалера ордена Красной Звезды К.Н. Емельянова»**

Возрастная группа: 12 -18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептур ы
			белки	жиры	углевод ы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак:	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,0	42,0	4,0	475		340
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		693
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Обед:								
	Салат картофельный	100	2,4	3,3	15,2	102	22,5	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88		124
	Печень по-строгановски с соусом	100	13,6	13,6	3,9	195		431
	Рис припущенный	180	5,0	8,0	45,0	265		512
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	30,6	118	0,075	648
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Компот из свежих	200	0,2	0,0	35,8	142		636

	фруктов												
Итого за первый день 2 ДЕНЬ	Бутерброд с маслом	40/10	1,1	18	13,6	230	1,4						1
			55,0	95,1	225,2	2183,0	23,975						
ЗАВТРАК:	Сырники из творога со сметаной	200	30,4	24,8	37,8	502							358
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152							692
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213							
Обед:	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,3	4,0	11,4	129	35,8						42
	Суп с макаронными изделиями (вермишел.)	250	2,4	5,3	15,7	121							147
	Плов	250	19,5	10,7	34,1	315							443
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	0,05						636
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165							
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148	0,7						
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213							
Итого за второй день 3 ДЕНЬ			70,4	56,0	223,7	2100	36,55						
завтрак:	Каша манная молочная	200	4,8	8,2	30,4	222							302
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190							693
	Бутерброд с сыром	40/20	4,7	7,9	7,3	160							3
Обед:	Салат из красной фасоли	100	3,4	5,6	3,5	79	24						57
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,3	5,9	18,9	143							138
	Рыба отварная с соусом и овощами	100	17,9	7,3	3,7	153							369
Картофельное пюре	180	5,0	22,0	30,0	338							520	

	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	0,075	705
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58		685
	Бутерброд с сыром	40/20	4,7	7,9	7,3	160		3
Итого за третий день			52,4	70,4	189,4	1762,0	24,075	
4 ДЕНЬ								
завтрак:	Сырники из творога со сметаной	200	30,4	24,8	37,8	502		358
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152		692
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Обед:								
	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106	7,7	50
	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116		134
	Гречка рассыпчатая	180	10,1	9,4	51,1	335		508
	Печень куриная тушенная в соусе	100	28,0	20,0	10,0	324		439
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	0,075	631
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,2	162		648
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Итого за четвертый день			83,6	71,7	280,4	2430,0	7,775	
5 ДЕНЬ								
завтрак:	Каша из крупы «Геркулес» молочная со сливочным маслом (вязкая)	200	5,6	10,4	26,4	230		306

	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	40/20	4,7	7,9	7,3	160	3
Обед:							
	Салат из красной фасоли	100	3,4	5,6	3,5	79	57
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Картофельное пюре	180	5,0	22,0	30,0	338	520
	Тефтели с соусом	100	13,8	16,4	13,1	257	462
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213	
Итого за пятый день			51,2	79,8	192,3	1980,0	24,775
7 ДЕНЬ							
завтрак:							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,0	42,0	4,0	475	340
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213	
Обед:							
	Салат картофельный	100	2,4	3,3	15,2	102	52
	Рассольник Ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135	132
	Курица отварная с соусом и овощами	100	21,0	12,0	3,1	202	487
	Рис припущенный	180	5,0	8,0	45,0	265	512
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	631
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685

Итого за седьмой день	Бутерброд с маслом	40/10	1,1	18	13,6	230	1,4	1
8 ДЕНЬ			59,1	88,7	210,0	2081,0	23,975	
завтрак:								
	Капа гречневая молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	6,0	9,4	13,2	240	0,37	302
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		693
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Обед:								
	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,3	4,0	11,4	129	35,8	42
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167		139
	Биточки особые с соусом	100	12,9	28,3	13,9	355		452
	Макаронные изделия отварные	180	6,2	11,0	41,1	294		332
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	0,075	631
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Итого за восьмой день			51,8	70,9	230,1	225,6	36,945	
9 ДЕНЬ								
завтрак:								
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,0	42,0	4,0	475		340
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152		692
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Обед:								
	Салат из красной фасоли	100	3,4	5,6	3,5	79	24	57
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,8	5,2	16,5	122		138

	Рыба отварная с соусом и овощами	100	17,9	7,3	3,7	153		369
	Картофельное пюре	180	5,0	22,0	30,0	338		520
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	0,075	705
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58		685
	Бутерброд с сыром	40/20	4,7	7,9	7,3	160		3
Итого за девятый день			61,7	94,5	166,9	2009,0	24,075	
10 ДЕНЬ								
завтрак:								
	Сырники из творога со сметаной	200	30,4	24,8	37,8	502		358
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	30,6	118		648
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,3	7,4	8,5	106	7,7	51
	Уха с крупой	250	1,4	0,3	0,3	10		181
	Гречка рассыпчатая	180	10,1	9,4	51,1	335		508
	Гуляш с соусом	100	16,0	12,0	9,0	202		437
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	0,075	631
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152		692
	Бутерброд с маслом	40/10	1,1	18	13,6	230	1,4	1
Итого за десятый день			68,8	76,4	250,0	2175,0	9,175	
11 ДЕНЬ								
завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	200	5,8	9,2	31,8	240		302

	(вязкая) со сливочным маслом												
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152							692
	Бутерброд с сыром	40/20	4,7	7,9	7,3	160							3
Обед:													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88						35	43
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167							139
	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	14,5	20,6	10,5	289							498
	Макаронные изделия отварные	180	6,2	11,0	41,1	294							332
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94					0,075		705
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165							
Полдник													
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148							
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213							
Итого за одиннадцатый день			53,1	70,3	217,0	2010,0						35,775	
Итого за весь период			607,1	773,8	2185,0	20986,0						247,12	
Среднее значение за период			60,71	77,38	218,5	2098,6						24,712	