



Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_ В.В.Харапаева

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кузнецкая средняя общеобразовательная школа

Примерное 10 – ти дневное меню  
приготавливаемых блюд  
для 5 – 11 классов

## 1 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Макаронные изделия отварные	150 г	3,82	4,1	23,5	147,0
	Гуляш из грудки цб	100 г	19,2	9,8	23,6	250,0
	Компот из сухофруктов	200 г	0,34	0,0	22,96	93,0
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого		26,36	14,7	94,36	606,8

## 2 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Картофельное пюре	150 г	3,09	9,16	19,22	172,86
	Бедро цб запеченное	100 г	16,2	15,1	0,7	203,5
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,02	15	60,0
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		22,36	25,08	59,22	553,16

### 3 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Макаронные изделия отварные	200 г	7,32	4,25	52,70	278
	Биточек из мяса говядины	50 г	8,27	9,19	8,24	147
	Кисель плодово- ягодный	200 г	0,43	0,12	38,6	157,6
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		15,52	14,21	94,64	568,4

### 4 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Капуста тушеная	200 г	3,7	4,7	14,9	116,7
	Сосиска отварная	50 г	8,61	17,71	0	194
	Булочка «Домашняя»	100 г	7,61	12,04	55,10	359
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,2	15	60
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		22,99	35,45	109,3	846,5

### 5 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Плов из грудки цб	200 г	15,4	15,9	48,7	399,5
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		18,47	16,72	88,0	576,3

### 6 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Овощное рагу	200 г	3,95	10,39	24,74	209
	Сосиска отварная	50г	8,61	17,71	0	194
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	60	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		15,63	28,92	64,04	579,8

### 7 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Картофельное пюре	150 г	3,09	9,16	19,22	172,86
	Филе минтая тушеное	100 г	9,75	4,95	3,8	105
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		15,91	14,93	62,32	454,66

### 8 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша гречневая	150 г	7,46	5,61	35,84	230,45
	Бедро куриное запеченное	100 г	14,6	13,6	0,6	183,2
	Компот из сухофруктов	200 г	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		25,1	20,01	85,5	624,65

### 9 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Суп куриный вермишелевый	250 г	2,4	5,3	10,1	97,7
	Булочка «Домашняя»	100 г	7,61	12,04	55,1	359,0
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		13,08	18,16	104,5	633,5

### 10 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Плов из мяса цб	200 г	15,4	15,9	48,7	399,5
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	60 г	3,0	0,8	24,3	116,8
	Итого:		18,47	16,72	88,0	576,3