

Утверждаю:
Директор: _____ В.В.Харапаева



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кузнецкая средняя общеобразовательная школа

Примерное 10 – дневное меню
приготавливаемых блюд
для 1 – 4 классов

1 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша рисовая молочная	200 г	5,18	6,45	33,99	215,0
	Кофейный напиток с молоком	200 г	3,17	2,68	15,95	100,6
	Масло сливочное	10 г	0,08	7,25	0,13	66,0
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Йогурт	100 г	2,4	4,7	14,00	110,0
	Итого		13,2	21,38	78,81	561,9

2 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Огурчик свежий	50 г	0,60	0,10	1,50	8,8
	Картофельное пюре	150 г	3,09	9,16	19,22	173,00
	Филе рыбы тушеной	100 г	9,75	4,95	3,8	105,0
	Напиток из шиповника	200 г	0,67	0,28	20,76	88,2

	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Итого:		16,48	14,79	60,02	445,30

3 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150 г	24,84	18,8	47,6	459
	Чай с сахаром	200 г	0,43	0,12	38,6	157,6
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Фрукт	100 г	0,4	0,4	12,5	47,0
	Итого:		28,04	19,62	113,44	733,9

4 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша гречневая отварная	150 г	1,7	4,5	24,3	148,6
	Фрикадельки из кур	50 г	10,8	10,9	5,4	162,9
	Чай с молоком	200 г	2,28	2,5	15,10	94,1
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Итого:		17,15	18,2	59,54	475,9

5 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
	Биточек из говядины с соусом	50 г	8,27	9,19	8,24	147
	Чай с лимоном	200 г	0,13	0,02	15,2	62

	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Итого:		14,59	13,61	61,68	426,3

6 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша пшеничная молочная	200 г	8,64	11,06	46,9	312
	Сыр	15 г	3,94	3,99	0	51,5
	Какао на молоке	200 г	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Итого:		19,03	18,89	79,22	552,4

7 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
	Сосиски отварные	50 г	6,15	12,65	0	138
	Сок фруктовый	200 г	1,0	0,0	33	84,8
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Итого:		13,34	17,05	71,24	440,1

8 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Плов из мяса курицы	200 г	12,5	13,7	36,5	319,3
	Чай с сахаром	200 г	0,07	0,02	15	60,0
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3

	Фрукт	130 г	0,6	0,5	19,9	86,5
	Итого:		15,54	14,52	86,14	536,1

9 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Капуста тушеная	150 г	3,1	3,9	12,4	97,1
	Биточек из мяса говядины	50 г	8,1	11,8	14,3	195,8
	Напиток из шиповника	200 г	0,67	0,28	20,76	88,2
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Итого:		14,24	16,28	62,2	451,4

10 День

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Зеленый горошек	25 г	1,2	0,1	1,9	13
	Омлет с сосиской отварной	150 г	14,74	28,42	2,54	324
	Кисель	200 г	0,43	0,12	38,6	157,6
	Хлеб	30 г	2,37	0,3	14,74	70,3
	Итого:		18,74	28,94	57,78	564,9