

Утверждаю

И. о. директора

Т. В. Гриб

### Примерное 10 - дневное меню горячих обедов 5-9 класс

#### Примерное меню на две недели при одноразовом питании

Одноразовое питание допускается, если учащиеся находятся в учреждении образования не более 6 часов.

День первый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп перловый на костном бульоне	250	1,65	2,10	6,50	51,80
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,26	4,68	24,43	152,36
3	Сосиска	80	11,26	23,05	1,34	262,72
4	Салат из свежей (белокочанной) капусты	60	1,9	5,1	5,9	62,8
5	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82
6	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
7	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
	Зефир	50	2,73	0,05	21,6	46,18
	<b>ИТОГО:</b>					<b>770,44</b>

День второй

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп картофельный с рисом и мясом	250	2,31	7,74	15,43	140,59
2	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
3	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
4	Кисель ягодный	200	0,15	0/0	38,71	155,43
5	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,96	3,21	5,46	55,79
6	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
7	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0

8	Мандарин	1	0,8	0,2	7,5	38,0
	<b>ИТОГО:</b>					<b>985,02</b>

День третий

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Рассольник со сметаной и мясом	250	9,38	10,12	32,38	211,02
2	Рис с курицей	200/100	32,44	27,58	44,94	257,82
3	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,22	7,09	6,49	95,83
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
5	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
6	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
7	Вафли	50	3,64	5,89	30,66	190,0
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1005,46</b>

День четвертый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	3,75	3,29	16,84	111,94
2	Картофельное пюре	200	4,18	9,38	36,28	243,8
3	Рыба тушеная в томате	100	20,74	11,47	10,72	228,98
4	Винегрет	60	1,0	4,9	5,4	70,0
5	Сок грушевый	200	2,0	0,2	5,8	36,0
6	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
7	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
8	Булочка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,03
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1046,75</b>

День пятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Борщ	250	6,8	9,1	15,1	166,0
2	Каша молочная пшенная с маслом	250	6,98	7,65	24,66	195,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
4	Яйцо вареное		14,63	15,08	11,44	317,9
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4
6	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
7	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
8	Апельсин	1/100	0,9		8,4	38,0
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1066,4</b>

День шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп картофельный с рыбной консерв.	250	13,21	4,11	6,7	116,24
2	Картофельное пюре	200	4,18	9,38	36,28	243,8
3	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
4	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,96	3,21	5,46	55,79
5	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0
6	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
7	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
8	Печенье	60	3,0	3,9	29,8	166,8
	<b>ИТОГО:</b>					<b>995,38</b>

День седьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	0,58	2,69	13,61	98,79
2	Изделия макаронные отварные	200	5,39	7,23	55,5	308,58
3	Сарделька отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72
4	Салат из свежей (белокочанной) капусты	80	0,85	7,09	5,83	94,43
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0/0	27,89	113,79
6	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
7	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
8	Зефир	50	2,73	0,05	21,6	46,18
	<b>ИТОГО:</b>					<b>978,49</b>

День восьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	3,75	3,29	16,84	111,94
2	Каша гречневая рассыпчатая с курицей отварной	200/100	11,64	7,24	60,0	351,74
3	Салат из моркови с растительным маслом	80	1,22	7,09	6,49	95,83
4	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
5	Хлеб ржаной	32	2	0,4	12,2	61,0
6	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
7	Вафли	50	3,64	5,89	30,66	190,0
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1040,43</b>

День девятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Рассольник со сметаной и мясом	250	5,03	11,30	32,38	149,60
2	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,34
3	Курица тушенная	100	20,74	11,47	10,72	228,98
4	Кисель	200	0,12		21,15	85,07
5	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
6	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
7	Яблоко	100				68,0
	<b>ИТОГО:</b>					<b>767,75</b>

День десятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118,0
2	Каша ячневая молочная	200	5,8	9,2	31,08	292,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
4	Яйцо вареное		14,63	15,08	11,44	317,9
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,4
6	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	12,2	61,0
7	Хлеб пшеничный	33	2,4	1,4	14,0	76,0
8	Конфета шоколадная с фруктовой начинкой	10	1,01	0,01	9,21	34,8
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1112,1</b>