



**Десятидневное меню для организации питания для учащихся с 7-11 лет  
МКОУ Знаменская СОШ  
(сезон: осеннее-зимний)**

| N<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-----------------------------------|
|           |                                      |                 | Б                       | Ж    | У    |                                   |
| 1         | 2                                    | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                 |
|           | <b>День № 1 - обед:</b>              |                 |                         |      |      |                                   |
|           | Щи из свежей капусты                 | 250/10          | 1,8                     | 5,8  | 8,4  | 93                                |
|           | Рис                                  | 180             | 4,9                     | 4,7  | 50,2 | 263                               |
|           | Рыба припущенная                     | 100             | 18,2                    | 5,7  | 0,5  | 126                               |
|           | Соус красный                         | 20              |                         |      |      |                                   |
|           | Салат из свежих помидор              | 100             | 0,5                     | 2,7  | 2,7  | 38                                |
|           | Компот из компотной смеси            | 200             | 1                       | 0,05 | 27,5 | 110                               |
|           | Хлеб пш/рж                           | 88              |                         |      |      |                                   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        |                 |                         |      |      |                                   |
|           | <b>День № 2 - обед:</b>              |                 |                         |      |      |                                   |
| 12        | Салат из свежих огурцов              | 100             | 1                       | 5,4  | 3,6  | 66                                |
| 262       | Суп –пюре с гречками                 | 250             | 5,3                     | 7,6  | 28   | 204                               |
| 197       | Макаронные изделия отварные          | 180             | 5,5                     | 4,2  | 33,3 | 196                               |
| 89        | Гуляш мясной                         | 70/50           | 20,1                    | 20,5 | 3,2  | 277                               |
| 258       | Чай                                  | 200             | 0,1                     | 0,03 | 9,1  | 25                                |
|           | Хлеб пш/рж                           | 88              |                         |      |      |                                   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | -               |                         |      |      |                                   |
|           | <b>День № 3 - обед:</b>              |                 |                         |      |      |                                   |
| 55        | Суп с макарон.изделиями на мясном/б. | 250             | 2,7                     | 2,6  | 18,9 | 111                               |
| 133       | Картофельное пюре                    | 200             | 3,1                     | 4,6  | 20,1 | 137                               |
| 115       | Голубцы «Любительские»               | 100             | 6,1                     | 8    | 4,5  | 115                               |
|           | Соус красный                         | 20              |                         |      |      |                                   |
| 274       | Кисель                               | 2100            | -                       | -    | 20   | 76                                |
|           | Хлеб пш.                             | 48              |                         |      |      |                                   |
|           | Яблоко                               | 200             |                         |      |      |                                   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        |                 |                         |      |      |                                   |
|           | <b>День № 4 - обед:</b>              |                 |                         |      |      |                                   |
| 52        | Борщ со свежей капустой              | 250             | 1,8                     | 5,7  | 12,5 | 107                               |
| 164       | Рис припущенный                      | 180             | 4,9                     | 4,7  | 50,2 | 268                               |
|           | Голень курин.                        | 90              |                         |      | -    |                                   |
| 269       | Компот из свежих фруктов             | 200             | 0,2                     | 0,1  | 17,2 | 68                                |
|           | Хлеб                                 | 60              |                         |      |      |                                   |



|     |                                |        |      |      |       |     |
|-----|--------------------------------|--------|------|------|-------|-----|
|     | <b>ИТОГО:</b>                  |        |      |      |       |     |
|     | <b>День № 5 - обед:</b>        |        |      |      |       |     |
| 49  | Суп Щи из свеж.капусты         | 250    | 1,8  | 5,8  | 8,4   | 93  |
| 160 | Греча отварная                 | 180    | 11,2 | 7    | 46,2  | 296 |
| 92  | Котлета                        | 100    | 11   | 15,2 | 10,9  | 225 |
|     | Подлив                         | 20     |      |      |       |     |
| 268 | Компот из кураги               | 200    | 1    | 0,05 | 27,5  | 110 |
|     | Хлеб пш.                       | 36     |      |      |       |     |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  |        |      |      |       |     |
|     | <b>День № 6 - обед:</b>        |        |      |      |       |     |
| 59  | Суп гороховый с гренками       | 250    | 8    | 4,4  | 31,8  | 202 |
| 135 | Капуста тушёная                | 180    | 3,3  | 4,9  | 14,1  | 113 |
| 99  | Тефтели из говядины            | 100/20 | 10,8 | 17   | 12,9  | 248 |
| 268 | Компот из кураги               | 200    | 1    | 0,05 | 27,5  | 110 |
|     | Хлеб пш./рж                    | 48/40  |      |      |       |     |
|     | Груша                          | 200    |      |      |       |     |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  |        |      |      |       |     |
|     | <b>День № 7 - обед:</b>        |        |      |      |       |     |
| 12  | Салат из свежих огурцов        | 100    | 1    | 5,4  | 3,6   | 66  |
| 52  | Суп борщ из свеж. капусты      | 250    | 1,8  | 5,7  | 12,5  | 107 |
| 197 | Макарон .изделия отварные      | 180    | 5,5  | 4,2  | 33,3  | 196 |
|     | Подлив                         | 20     |      |      |       |     |
| 121 | Сосиска                        | 60     | 6,6  | 13,8 | 0,51  | 153 |
| 267 | Компот из свеж. апельсин       | 200    | 0,4  | 0,1  | 17,3  | 70  |
|     | Хлеб пш.                       | 53     |      |      |       |     |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  |        |      |      |       |     |
|     | <b>День № 8 - обед:</b>        |        |      |      |       |     |
| 5   | Салат из свежей капусты        | 100    | 1,4  | 2,7  | 6,3   | 55  |
| 50  | Суп рассольник                 | 250    | 2,2  | 5,3  | 15,4  | 120 |
| 133 | Картофельное пюре              | 200    | 3,1  | 4,6  | 20,1  | 137 |
| 96  | Зразы «Школьные»               | 100    | 10,4 | 12,6 | 9,6   | 194 |
|     | Подлив                         | 20     |      |      |       |     |
| 269 | Компот из свежих яблок         | 200    | 0,2  | 0,1  | 17,2  | 68  |
|     | Хлеб пш.                       | 36     |      |      |       |     |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  |        |      |      |       |     |
|     | <b>День № 9 - обед:</b>        |        |      |      |       |     |
| 61  | Суп Крестьянский               | 250    | 2,1  | 60   | 12,34 | 113 |
| 109 | Запеканка картофельная с мясом | 220    | 22,3 | 21,3 | 28,6  | 297 |
|     | Сок                            | 200    |      |      |       |     |
|     | Хлеб пш./рж                    | 48/40  | -    | -    |       |     |
|     | Яблоко                         | 200    |      |      |       |     |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  |        |      |      |       |     |
|     | <b>День № 10 - обед:</b>       |        |      |      |       |     |
| 55  | Суп с макарон. изделиями       | 250    | 2,7  | 2,6  | 18,6  | 111 |
| 106 | Плов с мясом                   | 200    | 22,2 | 23   | 33,9  | 434 |
| 274 | Кисель                         | 200    | 0    | 0    | 20    | 76  |
|     | Хлеб пш/рж                     | 48/40  |      |      |       |     |
|     |                                |        |      |      |       |     |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  |        |      |      |       |     |