

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Зональная средняя общеобразовательная школа Зонального района Алтайского края

О.Н. Акимова



«01» сентября 2021 г.

## Десятидневное меню

МКОУ Зональной средней общеобразовательной школы Зонального района

Алтайского края

Десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Яблоко	50/50	0,40/0,40	0,40/0,40	9,8/9,8	47,0/47,0	847
	Макароны отварные	180/200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6	309
	Голубцы ленивые	80/80	12,44/15,55	9,24/11,55	12,56/15,7	183,2/228,75	
	Компот из сухофруктов	200/200	0,04/0,04	-	24,76/24,76	94,2/94,2	349
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
итого за завтрак		<b>560/580</b>					
День 2							
завтрак							
	Рис припущенный	180/200	2,38/4,76	5,26/7,85	1,24/2,35	162,3/224,6	302
	Птица тушенная	90/100	12,4/17,21	9,3/13,5	0,1/0,2	210/256	290
	Чай с сахаром	200/200	0,2/0,2	-	15,0/15,0	65/65	376
	Сыр (порциями)	10/15	2,32/3,48	2,95/4,43	-	36,4/54,6	42
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
итого за завтрак		<b>520/565</b>					
День 3							

День 3							
завтрак	Каша пшенная на молоке	250/250	6,05/7,56	5,6/7,0	18,2/22,81	147,6/184,5	93
	Кисель	200/200	-	-	31,6/31,6	120/120	684
	Булочка	50/50	7,5/7,5	15,8/15,8	69,44	205/205	
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/6,8	0,8/0,8	41,6/41,6	120/120	878
Итого за завтрак		550/550					
День 4							
завтрак	Рыба припущенная	100/100	-	0,65/0,65	0,31/0,31	75,0/75,0	245
	Картофельное пюре	180/200	3,67/4,08	5,76/6,4	24,53/27,26	164,7/183,00	694
	Печенье творожные облака	50/50	0,35/0,35	12,3/12,3	25,85/25,85	245/245	
	Кофейный напиток на молоке	200/200	1,4/1,4	2,0/2,0	22,4/22,4	116,0/116,0	951
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
		580/600					
Неделя 1							
День 5 завтрак							
	Полов из мяса говядины	300/300	28,28/28,28	13,4/23,4	27,94/27,94	428,68/428,68	265
349	Компот	200/200	0,04/0,04	-	24,76/24,76	94,2/94,2	349
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/6,8	0,8/0,8	41,6/41,6	120/120	878
	Морковь отварная	50/70	0,8/1,0	0,06/0,8	4,6/5,3	16/21	102

Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Гуляш	80/100	6,03/7,54	12,54/13,87	4,62/6,24	125/156,9	591
	Каша гречневая	180/200	8,95/9,94	6,73/7,48	43,0/47,78	276,53/307,26	679
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
	Чай с сахаром	200/200	0,2/0,2	-	15,0/15,0	65/65	684
	Груша	50/50	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47,0/47,0	847
Итого за день:		<b>560/600</b>					
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Жаркое по домашнему	220/280	21,71/26,73	16,55/33,16	15,02/20,46	296,00/323,75	259
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
	Нарезка из огурца	60/100	0,3/0,6	0,08/0,1	1,1/1,5	12,2/25,1	70
	Кисель	200/200	-	-	31,6/31,6	120/120	684
Итого за день:		<b>530/630</b>					
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Макароны отварные	180/200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6	309
	Куры тушеные	90/100	12,4/17,21	9,3/13,5	0,1/0,2	210/256	290
376	Чай с сахаром	200/200	0,2/0,2	-	15,0/15,0	65/65	376
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878

	Куры тушеные	90/100	12,4/17,21	9,3/13,5	0,1/0,2	210/256	290
376	Чай с сахаром	200/200	0,2/0,2	-	15,0/15,0	65/65	376
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
Итого за день:		<b>520/550</b>					
Неделя 2 День 4							
завтрак	Тефтели	80/100	11,8/11,8	19,2/20,0	1,33/1,7	223/278	286
	Каша рисовая рассыпчатая	180/200	2,38/4,76	5,26/7,85	1,24/2,35	162,3/224,6	302
	Печенье лимончики	50/50	5,2/5,2	18,4/18,4	39,6/39,6	175,0/175,0	
	Кофейный напиток на молоке	200/200	1,4/1,4	2,0/2,0	22,4/22,4	116,0/116,0	951
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
Итого за день:		<b>550/600</b>					
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная	250/250	5,3/5,3	13,5/13,5	53,5/53,5	366,25	302
	Булочка	100/100	7,5/7,5	15,8/15,8	69,44	413,8	
376	Чай с сахаром	200/200	0,2/0,2	-	15,0/15,0	65/65	684
	Хлеб пшеничный	50/50	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	145/194	878
		<b>600/600</b>					