

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «Наводовская ОШ»

Л.С.Семаковой

Приказ № 56/20 от 31.08.2023

## **ПРИМЕРНОЕ**

**10-дневное меню**

**обучающихся МБОУ «Наводовская ОШ»**

**(возраст 7-11 лет)**

День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	Обед	закуска	14	свежий помидор	80	17	1	0	3	
		1 блюдо	32	щи со сметаной	250	116	5	5	8	
		2 блюдо	54	птица тушеная	100	156	12	11	3	
		гарнир	322	пюре картофельное	150	146	3	6	20	
		сладкое								
		хлеб бел.	501	хлеб белый	50	133	4	2	23	
		хлеб черн.	496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13	
		напиток	127	компот из свежезамороженных ягод	200	69	0	0	17	
		<b>ИТОГО</b>					<b>714</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>88</b>
		Полдник	536	йогурт	250	190,75	7	3,75	30,5	
			508	баранка	50	156	5,21	0,65	34,17	
		<b>ИТОГО</b>					<b>346,75</b>	<b>12,21</b>	<b>4,40</b>	<b>64,67</b>

День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
2 день	Обед	закуска	10	салат из зеленого горошка с маслом растительным	100	84	3	5	6	
		1 блюдо	36	борщ с капустой и картофелем	250	99	2	5	2	
		2 блюдо	268	суфле рыбное запеченное	100	158	17	8	4	
		гарнир	204	рожки отварные	150	155	6	1	31	
		сладкое								
		хлеб бел.	501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23	
		хлеб черн.	496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13	
			378	кисель из свежих плодов и ягод	200	111	0	0	27	
		<b>ИТОГО</b>					<b>817</b>	<b>35</b>	<b>22</b>	<b>107</b>
		Полдник	401	ряженка	250	126,675	7,25	6,25	10,5	
			151	печенье	50	208,5	3,75	4,9	37,2	
		<b>ИТОГО</b>					<b>335,175</b>	<b>11</b>	<b>11,15</b>	<b>47,7</b>

День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
3 день	Обед	закуска	13	салат из свежих огурцов	100	67	1	6	2	
		1 блюдо	4	суп фасолевый	250	148	7	1	24	
		2 блюдо	282	котлета мясная	100	231	16	11	16	
		гарнир	50	капуста тушеная	200	160	4	9	9	
		сладкое								
		хлеб бел.	501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23	
		хлеб черн.	496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13	
			402	компот из сухофруктов	200	197	1	0	48	
		<b>ИТОГО</b>					<b>1013</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>136</b>
		Полдник		79	омлет натуральный	100	125	8	9	3
			505	булочка	60	173	5	3	34	
			424	сок яблочный	200	129	2	0	0	
	<b>ИТОГО</b>					<b>427</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>37</b>	

День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
4 день	закуска		5	икра кабачковая	80	95	2	7	6
			41	суп овощной на курином бульоне	250	77	4	1	10
			104	печень по-строгановски	100	122	14	6	4
			315	рис отварной	150	210	4	5	37
				сладкое					
	Обед		501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23
			496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13
			372	компот из свежих плодов	200	98	0	0	24
	<b>ИТОГО</b>					<b>811</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>117</b>
	Полдник		386	снежок	250	195	7	6,25	27,5
			589	пряники	50	186	3	3,5	35,12
	<b>ИТОГО</b>					<b>381</b>	<b>10,00</b>	<b>9,75</b>	<b>62,62</b>



День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
5 день	закуска		14	свежий помидор	80	6	0	0	1	
			43	Суп рыбный	250	132	16	1	12	
	2 блюдо		108	тефтели мясо-крупяные	100	169	13	9	6	
			61	свекла тушеная	150	137	3	6	16	
	гарнир									
				сладкое						
	хлеб бел.		501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23	
			496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13	
				127	компот из свежемороженных ягод	200	69	0	0	17
	<b>ИТОГО</b>						<b>724</b>	<b>39</b>	<b>19</b>	<b>89</b>
	<b>Полдник</b>			536	йогурт	250	190,75	7	3,75	30,5
				151	печенье	50	208,5	3,75	4,9	37,2
<b>ИТОГО</b>						<b>399,25</b>	<b>10,75</b>	<b>8,65</b>	<b>67,7</b>	

День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
6 день		закуска	15	салат из свеклы	100	41	1	2	4	
			37	суп гороховый вегетарианский	250	127	7	1	20	
	Обед		112	суфле из отварной курицы	100	237	19	18	4	
			322	шоре картофельное сладкое	150	146	3	6	20	
		хлеб бел.	501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23	
			496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13	
			378	кисель из свежих плодов и ягод	200	111	0	0	27	
			<b>ИТОГО</b>			<b>872</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>112</b>	
	Полдник			190	запеканка со свежими плодами	150	186	4,96	4,17	32,08
				501	хлеб пшеничный	30	80	3	1	14
				138	чай с молоком	200	109	3,12	3	17,7
	<b>ИТОГО</b>					<b>375</b>	<b>10,74</b>	<b>8,17</b>	<b>63,80</b>	

День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
7 день	Обед	закуска	14	свежий помидор	80	6	0	0	1	
		1 блюдо	43	суп крестьянский с крупой	250	108	2	6	12	
		2 блюдо	282	котлета мясная	100	231	16	11	16	
		гарнир	50	капуста тушеная	200	160	4	9	9	
		сладкое								
		хлеб бел.	501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23	
		хлеб черн.	496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13	
			402	компот из сухофруктов	200	197	1	0	48	
		<b>ИТОГО</b>					<b>912</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>121</b>
		<b>Полдник</b>					129	2	0	0
			508	баранка	100	312	10,42	1,30	68,33	
		<b>ИТОГО</b>					<b>441</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>69</b>



День	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	Обед	закуска	13	салат из свежих огурцов	100	67	1	6	2		
			34	рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	118	4	2	15		
			32	тефтели рыбные	100	117	12	4	8		
			111	овощное рагу	150	132	3	7	13		
				сладкое							
				хлеб бел.	501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23
				хлеб черн.	496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13
					372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	98	0	0	24
			<b>ИТОГО</b>					<b>742</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>99</b>
			<b>Полдник</b>		401	ряженка	250	127	7,25	6,25	10,5
					505	булочка	60	173	5	3	34
			<b>ИТОГО</b>					<b>299</b>	<b>11,81</b>	<b>9,25</b>	<b>44,34</b>

	закуска	652	салат из белокочанной капусты	100	82	1	5	8	
9 день	1 блюдо	46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	91	5	2	13	
	2 блюдо	54	птица тушеная	100	156	12	11	3	
	гарнир	67	греча рассыпчатая	150	271	9	7	41	
	сладкое								
	хлеб бел.	501	хлеб пшеничный	50	133	4	2	23	
	хлеб черн.	496	хлеб ржаной	30	78	3	1	13	
			компот из свежемороженных ягод	200	69	0	0	17	
	<b>ИТОГО</b>				<b>880</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>119</b>	
	<b>Полдник</b>		190	запеканка со свежими плодами	150	186	4,96	4,17	32,08
			138	чай с молоком	200	109	3,12	3	17,7
<b>ИТОГО</b>					<b>295</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>50</b>	

10 день	закуска	салат из моркови с яблоками	12	100	88	1	6	8
		1 блюдо	37	250	127	7	1	20
	Обед	2 блюдо	106	100	269	18	19	6
		гарнир	204	150	155	6	1	31
	сладкое							
	хлеб бел.	хлеб пшеничный	501	50	133	4	2	23
		хлеб черн.	496	30	78	3	1	13
	ИТОГО		402	200	197	1	0	48
					1047	40	29	149
			424	200	129	2	0	0
	Полдник		151	20	83,4	1,5	1,96	14,88
			496	20	52	2	1	9
			45	100	91,6	1,35	6,16	7,69
	ИТОГО			356	6	9	31	