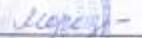


Утверждаю:

Директор МКОУ «Чинеевская средняя  
общеобразовательная школа»

Н.А.Морозова 

Приказ № 13 от « 11 » 05 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для учащихся 7-11 лет с изменениями  
МКОУ «Чинеевская средняя общеобразовательная школа»  
весна-лето  
2020-2021 учебный год

С. Чинеево

Основное меню

№ рецептуры ( 7 -11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	70	3,5	4,4	0	53,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,9</b>	<b>11,3</b>	<b>46,7</b>	<b>332,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,9	0,2	3,0	17,1
80	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200	4,7	6,3	20,42	171,87
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
487	Гуляш из кур	90	12	11	5	177
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>30,7</b>	<b>25,5</b>	<b>117,72</b>	<b>850,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>41,6</b>	<b>36,8</b>	<b>164,42</b>	<b>1183,17</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,69</b>	<b>13,36</b>	<b>90,08</b>	<b>536,04</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,0	11,3
133	Суп макаронный с мясом курицы	200	8	10	19	152
54-9-2020	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>32,9</b>	<b>30,1</b>	<b>68,4</b>	<b>630,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1220</b>	<b>46,59</b>	<b>43,46</b>	<b>158,48</b>	<b>1166,44</b>

№ рецептуры ( 7 -11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	<b>Среда 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная «Геркулес»	200	8,16	9,84	35,6	264
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прим.	Хлеб пшеничный	80	2	0,4	11,9	58,7
54-19з-2020	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,4	0,2	149,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,56</b>	<b>26,64</b>	<b>54,1</b>	<b>499,1</b>
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
134	Суп картофельный с бобовыми с курицей	200	13	11	20	181
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>36,99</b>	<b>34,69</b>	<b>105,64</b>	<b>835,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>47,55</b>	<b>61,33</b>	<b>159,74</b>	<b>1334,62</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,75</b>	<b>18,86</b>	<b>107,88</b>	<b>665,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,7	6,2	13,63	129,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	118,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>23,79</b>	<b>23,89</b>	<b>109,87</b>	<b>750,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>39,54</b>	<b>42,75</b>	<b>217,75</b>	<b>1415,92</b>

№ рецептуры ( 7 -11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	<b>Пятница 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	27,9	88,6	715,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	20	0,2	16,4	0,2	149,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	9,6	0,72	33,6	172,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>37,5</b>	<b>45,02</b>	<b>128,8</b>	<b>1064,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из помидоров и огурцов	60	0,7	4,1	2,5	49,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-1г-2020	Пюре из гороха	150	34,23	5,52	69,58	464,87
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	13,5	13,5	3,1	188,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>60,73</b>	<b>32,42</b>	<b>114,58</b>	<b>1020,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>98,23</b>	<b>77,44</b>	<b>243,38</b>	<b>2084,57</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,44</b>	<b>16,3</b>	<b>49,9</b>	<b>410,34</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,0	11,3
204	Суп рисовый с мясом курицы	200	7,2	0,6	5,2	56,6
7,17	Овощное рагу с мясом говядины	200	3,24	17,36	18,26	242
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>19,64</b>	<b>23,16</b>	<b>61,76</b>	<b>534,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1220</b>	<b>37,88</b>	<b>39,46</b>	<b>111,66</b>	<b>944,84</b>

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,65</b>	<b>13,76</b>	<b>98,78</b>	<b>571,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>30,8</b>	<b>31</b>	<b>103,6</b>	<b>815,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>43,45</b>	<b>44,76</b>	<b>202,38</b>	<b>1386,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
54-19з-2020	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,4	0,2	149,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>12,7</b>	<b>28,7</b>	<b>67,9</b>	<b>581,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2	11,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	14,3	3,3	10	127,1
23	Кисель	200	0,4	0	37,8	156
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>29,7</b>	<b>16,2</b>	<b>124,8</b>	<b>767,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>42,4</b>	<b>44,9</b>	<b>192,7</b>	<b>1349,4</b>

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша Геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200	8,16	9,84	35,6	264
Прим.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>17,1</b>	<b>105,98</b>	<b>641,4</b>
<b>Обед</b>						
54-5з-2020	Салат из помидоров и огурцов	60	0,7	4,1	2,5	49,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>33,6</b>	<b>28,4</b>	<b>63,8</b>	<b>646</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1220</b>	<b>49,21</b>	<b>45,5</b>	<b>169,78</b>	<b>1287,4</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	27,9	88,6	715,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>38,7</b>	<b>37,4</b>	<b>118,8</b>	<b>966,8</b>
<b>Обед</b>						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,3	8,1	7,8	108,7
133	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	6,3	3,4	23,1	149,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
275	Детская сосиска отварная	90	7,41	9,56	0,78	130
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>25,01</b>	<b>27,76</b>	<b>107,28</b>	<b>792,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>63,71</b>	<b>65,16</b>	<b>226,08</b>	<b>1758,9</b>