



«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с.Тахтоямск

Шахурдина О.Д.

Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

На осенне-зимний период (возрастная категория 12 лет и старше)

2021-2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36	№15
	масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,2	0,1	75	№14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	58	промыш, №13002
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200	7,5	11,7	37,1	285,00	№182
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		550	12,73	23,57	72,45	529,30	
полдник	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	Булочка веснушка	150	12,0	9,2	72,0	417	№429
Итого за полдник		350	12,2	9,4	94,0	527	
Итого за день		900	25,00	33,00	167,00	1056,3	
Неделя1 День2							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка рисовая со свежими плодами со сгущенным молоком	200/20	6,2	10,62	56,8	268,7	№395
	какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145	№382
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,2	78	№2
Итого за завтрак		550	12,00	19,00	181,00	538,39	
полдник	Кондитерские изделия	150	20,7	20,0	44,4	471	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№349
Итого за полдник		350	21,0	20,0	58,40	499	
Итого за день		900	33,0	39,0	239,4	1037	

Неделя1 День3							
завтрак	каша вязкая овсяная молочная	210	9,0	13,4	40,2	318	№ 173
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,2	0,4	19,3	94	№2
	фрукт	100	0,4	0,3	106,9	47	№338
Итого за завтрак		550	13,00	14,10	180,40	487,00	
полдник	пирог открытый с повидлом	150	9,0	5,0	78,0	386	№459
	кисель из плодов	200	0,4	0,2	115,2	558	№350
Итого за полдник		350	9,4	5,2	193,20	944	
Итого за день		900	22,4	19,3	374,0	1431	
Неделя1 День4							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	31,0	23,0	36,0	311	№223
	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,2	8,2	19,3	94	№2
Итого за завтрак		550	35,0	32,0	163,3	562	
полдник	чай с лимоном	200	4,5	1,1	7,7	57	№377
	бутерброд с повидлом	150	41,3	37,9	180,0	1182	№2
Итого за полдник		350	46,0	39,1	188,0	1239	
Итого за день		900	81,0	71,1	351,0	1801	
Неделя1 День5							
завтрак	зеленый горошек порционно	60	1,9	0,1	3,9	24	№50
	макаронные изделия отварные	180	15,8	16,8	104,3	606	№309
	биточки мясные	75	12,4	9,2	12,56	183,00	№268
	Чай с лимоном	200	4,5	1,1	7,71	57	№377
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,9	8,4	13,2	115	№2
Итого за завтрак		550	36,40	35,70	141,60	985,00	
полдник	Кисель из свежих плодов	200	0,1	0,0	27,5	111	№869
	кондитерские изделия	150	20,7	20,0	44,4	471	
Итого за полдник		350	20,8	20,0	72,0	582	
Итого за день		900	57,24	55,74	213,50	1567,0	

Неделя2 День6							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	каша рассыпчатая с маслом и сахаром, молоком, гречневая	200	6,4	12,0	41,0	294	№171
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,2	8,2	19,3	94	№2
Итого за завтрак		550	11,39	22,24	162,37	521,0	
полдник	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	булочка молочная	150	13,2	4,4	90,4	252	№477
Итого за полдник		350	13,4	4,6	113,0	362	
Итого за день		900	25,00	27,00	275,07	883,0	
Неделя2 День7							
завтрак	фрукт по сезону	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	омлет натуральный	200	22,7	39,56	5,9	472,0	№215
	Чай с лимоном	200	4,5	1,1	7,71	57	№377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	промыш, №13002
Итого за завтрак		550	31,34	43,00	125,24	707,33	
полдник	ватрушка с творогом	150	20,3	21,4	8,9	308	№410
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		350	20,5	21,4	23,00	336	
Итого за день		900	51,8	64,4	148,2	1043	
Неделя2 День8							
завтрак	фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	106,9	47	№338
	рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	№245
	Пюре картофельное	100	3,1	4,8	20,45	137,3	№ 694
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,2	8,2	19,3	94	№2
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		550	23,70	14,00	161,00	381,0	
полдник	Кондитерские изделия	150	20,7	20,0	44,4	471	
	кисель из плодов	200	0,4	0,2	115,2	558	№350
Итого за полдник		350	21,1	20,2	160,00	1029	
Итого за день		900	44,8	34,2	321,0	1410	

Неделя2 День9							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка манная с изюмом со сгущенным молоком	200	10,7	9,83	68,2	405,0	№186
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,2	8,2	19,3	94	№2
Итого за завтрак		550	14,43	18,47	187,19	574,00	
полдник	молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	№965
	Булочка веснушка	150	12,0	9,2	72,0	417	№429
Итого за полдник		350	17,8	14,2	81,60	525	
Итого за день		900	32,2	32,7	268,8	1099	
Неделя2 День10							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	макаронь отварные с сыром	200	15,0	10,3	34,00	226,70	№295
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	промышл , №13002
Итого за завтрак		550	21,00	14,00	162,05	491,00	
полдник	плюшка	150	11,6	7,1	70,7	393	№421
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		350	11,8	7,1	85,0	421	
Итого за день		900	33,0	21,1	247,0	912	
Среднее значение за период: 10 дней			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	1 день		25,00	33,00	167,00	1056,3	
	2 день		33,0	39,0	239,4	1037	
	3 день		22,4	19,3	374,0	1431	
	4 день		81,0	71,1	351,0	1801	
	5 день		57,24	55,74	213,50	1567,0	
	6 день		25,00	27,00	275,07	883,0	
	7 день		51,8	64,4	148,2	1043	
	8 день		44,8	34,2	321,0	1410	
	9 день		32,2	32,7	268,8	1099	
	10 день		33,0	21,1	247,0	912	
	Итого за 10 дней:		40,5	39,8	260,5	1224	