



**Примерное 10-ти дневное меню**  
**для детей, обучающихся в**  
**МБОУ «Афанасьевская СОШ»**

№ П/П	Наименование блюд	Сборник рецептурных блюд	Для детей до 10 лет.					Для детей старше 10 лет.					
			Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калор. (Ккал.)	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калор. (Ккал.)	
<b>1 день</b>	<b>обед</b>		200										
	Суп молочный с рисом	161	250	6,2	7,9	23,2	188	250	6,2	7,9	23,2	188	
	Тефтели мясные.	462	90/30	13,41	9,45	11,79	188,1	120/3	17,88	12,6	15,72	250,8	
					3,0	2,25	3,36	46,5	0	3,0	2,25	3,36	46,5
	Греча отварная	297	150	8,72	10,8	41,25	303		11,63	14,4	55,0	404	
	Сок натуральный	707	200	1,0	0,0	21,2	88	200	1,0	0,0	21,2	88	
Хлеб пшеничный/ржаной		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55	200	5,4	1,8	37,57	192,82		
Фрукты (яблоко)		100	0,3	0,0	8,6	40	3/90	0,3	0,0	8,6	40		
	<b>всего:</b>		<b>790</b>	<b>36,23</b>	<b>31,6</b>	<b>134,45</b>	<b>982,15</b>	<b>990</b>	<b>45,41</b>	<b>38,95</b>	<b>164,65</b>	<b>1210,12</b>	
<b>2 день</b>	<b>обед</b>												
	Суп овощной с говядиной	135	250	2,2	4,4	12,4	99	250	2,2	4,4	12,4	99	
			25	7,8	1,4	0,0	46	25	7,8	1,4	0,0	46	
	Котлета рыбная (треска)	388	100	13,0	8,8	15,2	196	100	13,0	8,8	15,2	196	
	Пюре картофельное	520	150	3,15	6,75	21,9	163,5	200	4,2	9,0	29,2	218	
	Напиток клюквенный	700	200	0,1	0,0	24,9	97	200	0,1	0,0	24,9	97	
Хлеб пшеничный/ржаной		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55	3/90	5,4	1,8	37,57	192,82		
Огурцы св.		60	0,36	4,26	1,8	47,4	60	0,36	4,26	1,8	47,4		
	<b>всего:</b>		<b>845</b>	<b>30,21</b>	<b>26,81</b>	<b>101,25</b>	<b>777,45</b>	<b>925</b>	<b>33,6</b>	<b>29,66</b>	<b>121,07</b>	<b>896,22</b>	
<b>3 день</b>	<b>обед</b>												
	Суп гороховый с говядиной	139	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167	
			25	7,8	1,4	0,0	46	25	7,8	1,4	0,0	46	
	Котлета мясная с соусом	451	100	17,9	7,9	16,0	210	100	17,9	7,9	16,0	210	
			50	1,3	2,4	4,2	44	50	1,3	2,4	4,2	44	
	Макаронные изделия отварные	332	150	5,25	6,15	35,25	220,5	200	7,2	8,2	47,0	294	
Йогурт	698	200	6,2	5,0	23,4	170	200	6,2	5,0	23,4	170		
Хлеб пшеничный/ржаной		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55	3/90	5,4	1,8	37,57	192,82		
	<b>всего:</b>		<b>835</b>	<b>48,25</b>	<b>29,65</b>	<b>126,2</b>	<b>986,05</b>	<b>915</b>	<b>52,0</b>	<b>32,3</b>	<b>150,47</b>	<b>1123,82</b>	
<b>4 день</b>	<b>обед</b>												
	Рассольник с говядиной	131	250	2,1	4,5	13,6	104	250	2,1	4,5	13,6	104	
					7,8	1,4	0,0	46		7,8	1,4	0,0	46
	Тефтели рыбные с соусом	394	90/50	11,16	7,74	11,52	165,6	120/50	14,88	10,32	15,36	220,8	
					1,3	2,4	4,2	44		1,3	2,4	4,2	44
	Пюре картофельное	520	150	3,15	6,75	21,9	163,5	200	4,2	9,0	29,2	218	
Компот из апельсинов	639	200	0,8	0,0	45,8	182	200	0,8	0,0	45,8	182		
Хлеб пшеничный/ржаной		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55	3/90	5,4	1,8	37,57	192,82		
Помидоры св.		60	0,54	4,26	2,34	51	60	0,54	4,26	2,34	51		
	<b>всего:</b>		<b>860</b>	<b>30,45</b>	<b>28,25</b>	<b>124,41</b>	<b>884,65</b>	<b>970</b>	<b>37,02</b>	<b>33,68</b>	<b>148,07</b>	<b>1058,62</b>	
<b>5 день</b>	<b>обед</b>												
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	139	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167	
			25	7,8	1,4	0,0	46	25	7,8	1,4	0,0	46	
	Жаркое по-домашнему	436	250	22,25	12,25	27,0	312,5	250	22,25	12,25	27,0	312,5	
Чай с сахаром и лимоном	685	200/15	0,3	0,0	15,2	60	200/15	0,3	0,0	15,2	60		

	Хлеб пшеничный/ржаной		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55		5,4	1,8	37,57	192,82
	Апельсин		200	1,8	0,0	16,8	76	3/90	1,8	0,0	16,8	76
			1000	41,95	20,45	106,35	790,05	1030	43,75	21,05	118,87	854,32
6 де нь	<u>обед</u>											
	Суп картофельный из трески	73	250	9,57	4,48	13,3	131,8	250	9,57	4,48	13,3	131,8
	Тефтели мясные	462	90/30	13,41	9,45	11,79	188,1	120/3	17,88	12,6	15,72	250,8
	Макаронные изделия отварные	332	150	3,0	2,25	3,36	46,5	0	3,0	2,25	3,36	46,5
	Сок натуральный	707	200	5,25	6,15	35,25	220,5	200	7,0	8,2	47,0	294
	Хлеб пшеничный/ржаной		200	1,0	0,0	21,2	88		1,0	0,0	21,2	88
	Фрукты (банан)		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55	200	5,4	1,8	37,57	192,82
			200	1,0	0,0	26,2	110	3/90	1,0	0,0	26,2	110
	<b>всего</b>		980	36,83	23,53	136,15	913,45	1090	44,85	29,33	164,35	1113,92
7 де нь	<u>обед</u>											
	Суп борщ с говядиной	110	250	2,0	5,2	13,1	106	250	2,0	5,2	13,1	106
			25	7,8	1,4	0,0	46		7,8	1,4	0,0	46
	Котлета рыбная	388	100	13,0	8,8	15,2	196	100	13,0	8,8	15,2	196
	Пюре картофельное	520	150	3,15	6,75	21,9	163,5	200	4,2	9,0	29,2	218
	Компот из смеси свежих плодов	632	200	0,6	0,0	46,6	182	200	0,6	0,0	46,6	182
	Хлеб пшеничный/ржаной		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55	3/90	5,4	1,8	37,57	192,82
	Огурец св.		60	0,36	4,26	1,8	47,4	60	0,36	4,26	1,8	47,4
	<b>всего:</b>		845	30,51	27,61	123,65	869,45	925	33,36	30,46	143,47	988,22
8 де нь	<u>обед</u>											
	Суп щи из свежей капусты	124	250	2,0	4,3	10,0	88	250	2,0	4,3	10,0	88
			25	7,8	1,4	0,0	46	25	7,8	1,4	0,0	46
	с говядиной	443	200	21,6	11,8	37,8	350	250	27,0	14,75	47,25	437,5
	Плов	698	200	6,4	5,8	9,2	115	200	6,4	5,8	9,2	115
	Снежок		2/60	3,6	1,2	25,05	128,55	3/90	5,4	1,8	37,57	192,82
	Хлеб пшеничный/ржаной		100	0,3	0,0	8,6	40	100	0,3	0,0	8,6	40
	фрукты (яблоко)											
	<b>всего:</b>		835	41,7	24,5	90,65	767,55	915	48,9	28,05	112,62	919,32
9 де нь	<u>обед</u>											
	Суп фасолевый с говядиной	139	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167
			25	7,8	1,4	0,0	46	25	7,8	1,4	0,0	46
		437	100/5	13,9	6,5	4,0	132	100/5	13,9	6,5	4,0	132
	Гуляш мясной		0	1,3	2,4	4,2	44	0	1,3	2,4	4,2	44
		520		3,15	6,75	21,9	163,5		4,2	9,0	29,2	218
	Пюре картофельное	636	150	0,6	0,0	45,8	182	200	0,6	0,0	45,8	182
	Компот из мандаринов.		200	3,6	1,2	25,05	128,55	200	5,4	1,8	37,57	192,82
	Хлеб пшеничный/ржаной		2/60	0,45	3,55	1,95	42,5	3/90	0,45	3,55	1,95	42,5
	Помидоры св.		60					60				
	<b>всего:</b>		895	37,09	28,11	125,59	914,05	975	39,94	30,96	145,41	1032,82
10 де нь	<u>обед</u>											
	Суп овощной с говядиной	135	250	2,2	4,4	12,4	99	250	2,2	4,4	12,4	99
			25	7,8	1,4	0,0	46	25	7,8	1,4	0,0	46
	Котлета мясная с соусом	451	100/5	17,9	7,9	16,0	210	100/5	17,9	7,9	16,0	210
			0	1,3	2,4	4,2	44	0	1,3	2,4	4,2	44
	Макаронные изделия отварные	332	150	5,25	6,15	35,25	220,5		7,0	8,2	47,0	294
			200					200				
	Напиток клюквенный	700		0,1	0,0	24,9	97		0,1	0,0	24,9	97
	Хлеб пшеничный/ржаной		200	3,6	1,2	25,05	128,55	200	5,4	1,8	37,57	192,82
	Мандарин		2/60	0,9	0,0	8,05	40	3/90	0,9	0,0	8,05	40
			100					100				
	<b>всего</b>		935	39,05	23,45	125,85	885,05	1015	42,6	26,1	150,12	1022,82
	<b>всего: за 10 дней</b>		8820	372,27	263,96	1194,55	8769,9	9750	421,4	300,54	1419,1	10220,2

Заведующая производством 37 Буракова Т.В.