

**Примерное меню** **на 10 дней в**

**Правдинском филиале МКОУ «Волчихинская средняя школа №1» для учащихся 1 – 4 классов на 2020-2021 у.г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **День №1 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 |
| 2 | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
|  | **День №1 – обед:** |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| 2 | Плов с говядина | 150 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| 3 | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1121,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №2 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 1 | Рулет с повидлом | 150 | 10,95 | 13,95 | 82,5 | 499,5 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
|  | **День №2 – обед:** |  |  |  |  |  |
| 1 | Борщ со свежей капустой со сметаной | 250 | 2,75 | 5,25 | 16,0 | 122,5 |
| 2 | Котлета мясная | 75 | 13,5 | 15,0 | - | 195,0 |
| 3 | Макароны с соусом | 200 | 24,0 | 2,2 | 19,0 | 250,0 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| 5 | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| 6 | Фрукт | 1шт. | 0,9 | 0,1 | 8,1 | 40,0 |
|  | **ИТОГО:** | **-** |  |  |  | **1390,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №3 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Каша манная с маслом | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,38 | 244,92 |
| **2** | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| **3** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
|  | **День №3 – обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп овощной с сухариками | 250 | 4,25 | 4,5 | 15,5 | 107,5 |
| **2** | Гуляш из говядины | 100 | 14,0 | 9,2 | 2,6 | 148,0 |
| **3** | Спагетти с маслом | 100 | 10,4 | 1,1 | 71,5 | 344,0 |
| **4** | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56,0 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **6** | Пирожное | 30 | 0,2 | 0,1 | 7,1 | 28,0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1353,41** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №4 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Гренки | 150 | 12,1 | 13,56 | 77,86 | 468,49 |
| **2** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
|  | **День №4 – обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 |
| **2** | Картофельное пюре, соус | 120 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| **3** | Котлета рыбная | 110 | 15,12 | 7,08 | 18,0 | 196,8 |
| **4** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **6** | Батончик шоколадный | 50 | 2,0 | 19,75 | 27,1 | 284,5 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1395,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №5 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Каша пшенная молочная с маслом | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| **2** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
| **3** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
|  | **День №5 – обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп гороховый | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| **2** | Тефтели мясные | 75 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 |
| **3** | Перловая каша с маслом | 150 | 5,4 | 3,0 | 29,7 | 166,5 |
| **4** | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **6** | Пряник | 2шт. | 2,8 | 2,8 | 41,5 | 209,0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1335,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №6 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Каша ячневая молочная с маслом | 200/5 | 7,2 | 4,0 | 39,6 | 222,0 |
| **2** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
| **3** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
|  | **День №6 – обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп с клецками | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| **2** | Гороховое пюре с маслом | 200 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 |
| **3** | Колбаса/сосиска/ | 100/75 | 12,8/  6,62 | 22,2/  16,04 | 1,5/1,57 | 257,0/  179,72 |
| **4** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **5** | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
| **6** | Печенье | 50 | 2,18 | 3,42 | 18,4 | 114,1 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1455,42** |
|  | **День №7 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Сосиска в тесте | 160 | 13,44 | 29,02 | 41,04 | 485,2 |
| **2** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
|  | **День №7– обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 |
| **2** | Пельмени с маслом | 200 | 23,8 | 24,8 | 58,0 | 550,0 |
| **3** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
| **4** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **5** | Шоколадка | 50 | 2,0 | 19,75 | 27,1 | 284,5 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1719,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День №8 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп лапша молочная | 200 | 10,1 | 7,2 | 41,1 | 263,7 |
| **2** | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| **3** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **4** | Кекс | 150 | 2,4 | 0,2 | 24,5 | 108,4 |
|  | **День №8 – обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп рассольник домашний со сметаной | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 |
| **2** | Гречка с маслом | 150 | 11,0 | 3,0 | 76,5 | 377,0 |
| **3** | Гуляш из говядины | 80 | 10,9 | 8,4 | 8,2 | 129,0 |
| **4** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **6** | Конфеты | 40 | 2,12 | 20,26 | 26,24 | 209,20 |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  | **1699,29** |
|  | **День №9 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Горячие бутерброды с сыром и колбасой | 90/30/50 | 20,3 | 32,6 | 15,5 | 445,2 |
| **2** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
|  | **День №9 – обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп рисовый | 250 | 3,75 | 4,5 | 9,75 | 92,5 |
| **2** | Картофельное пюре, соус | 120 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| **3** | Котлета рыбная | 110 | 15,12 | 7,08 | 18,0 | 196,8 |
| **4** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **6** | Вафли | 50 | 3,0 | 7,6 | 33,95 | 215,0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1285,67** |
|  | **День №10 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Рожки запеченные с сыром | 100/30 | 3,4 | 5,3 | 18,7 | 146 |
| **2** | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 9,4 | 37,4 |
| **3** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
|  | **День №10 – обед:** |  |  |  |  |  |
| **1** | Свекольник с фасолью | 250 | 12,1 | 11,0 | 14,6 | 215,5 |
| **2** | Капуста тушеная с мясом | 150/60 | 18,3 | 15,3 | 7,2 | 248,3 |
| **3** | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
| **4** | Хлеб | 80 | 4,96 | 0,72 | 32,16 | 154,4 |
| **5** | Фрукт | 1шт. | 0,9 | 0,1 | 8,1 | 40,0 |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  | **1072,0** |