

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный  
санитарный врач по  
Красноярскому краю  
Ф.Х. Адулова



2006г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ  
«Новомитропольская  
средняя общеобразовательная  
школа»



А.Я. Егоров

2006г.

***Примерное 10 – дневное меню  
для организации двухразового питания  
учащихся в муниципальном бюджетном  
общеобразовательном учреждении  
« Новомитропольская средняя школа »***

### День: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,99	6,45	31,8	205,0
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,6	17,35	89,32
3	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
4	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	апельсин	1/100				70
						579,92
1	Борщ из свежей капусты	50/250	13,28	13,3	9,4	250,5
2	Картофель отварной	200/8	4,18	9,38	18,4	243,28
3	Мясо отварное	100	28,9	10,6	0,72	217,9
4	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,8	36,00
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Помидор свежий	100				19
						872,8

Всего в день: 1452,72

## День: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250/7	6,98	7,65	24,66	195,10
2	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,66	190
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80
5	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
6	Яблоко	1/100				68
						733,4
1	Рассольник	50/250	5,03	11,30	32,38	149,60
2	Плов из отварной говядины	100/200	32,44	27,58	44,94	557,82
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
4	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15
						942,01

Всего за день: 1675,41

### День: 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Блинчики с джемом	200	8,02	10,03	67,6	648
2	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31
3	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	8,01	10,06	152,00
4	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	Груша	1/100	0,4		10,7	42
						1022,91
1	Суп из макаронных изделий	50/250	2,83	2,86	21,76	124,09
2	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,34
3	Тефтели из говядины паровые	100	17,13	1,46	11,65	290,44
4	Кисель ягодный	200	0,12	-	21,15	85,07
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19
						798,74

Всего за день: 1821,65

### День: 4

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,8	7,0	40,4	344,2
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	26,0	102,6
4	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6
5	Банан	1/100				80
						829,09
1	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,0	351,74
3	Гуляш из говядины	100/50	27,1	30,26	8,42	414,41
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15
						1112,68

Всего за день: 1941,77

## День: 5

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02
2	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16
3	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,80
4	Булочка домашняя	60	3,64	5,89	30,66	190
5	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
6	Банан	1/100				80
						685,58
1	Суп-лапша домашняя	60/250	2,45	4,89	13,91	109,38
2	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99
3	Тефтели из говядины паровые	100	17,13	19,46	10,87	290,42
4	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36
5	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19
6	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
						799,59

Всего за день: 1485,17

## День: 6

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша пшенная со сливочным маслом	200	8,1	9,5	42	266,2
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Ватрушка с фруктовым фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,03
5	Банан	1/100				70
						737,52
1	Суп гороховый	50/250	2,34	3,89	13,61	98,79
2	Макаронные изделия отварные	205	7,36	7,06	47,1	281,46
3	Котлеты рыбные любительские	120	10,44	8,88	5,4	147,6
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15
						868,23

Всего за день: 1605,75

### День: 7

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
2	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	26,0	102,6
5	Яблоко	1/100	0,4		11,3	46
						640,2
1	Щи из свежей капусты с картофелем	50/250	2,09	6,33	10,64	107,83
2	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
3	Тефтели из говядины паровые	100	17,13	19,46	10,87	290,42
4	Кисель ягодный	200	0,15	-	38,71	155,43
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19
						959,94

Всего за день: 1600,14



## День: 8

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
3	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	26,0	102,6
4	Пирожки, печеные из сдобного теста	60	4,64	3,89	28,90	169,30
5	Апельсин	1/100	0,9		8,4	38
						645,39
1	Суп картофельный с клецками	50/250	3,75	3,29	16,84	111,94
2	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	20,74	11,47	10,72	228,98
4	Сок абрикосовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15
						798,96

Всего за день: 1444,35

## День: 9

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Чай с молоком	200	1,05	1,20	13,04	67,61
3	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152
4	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	Банан	1/100				80
						573,34
1	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24
2	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,8
3	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	-	113,79
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19
						775,38

Всего за день: 1348,72

### День: 10

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Изделия макаронные отварные	205	5,39	7,23	55,5	308,58
2	Сардельки отварные	75	6,62	16,04	1,57	179,72
3	Чай с лимоном с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4
4	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
5	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
6	Груша	1/100	0,4	-	10,7	42
						828,5
1	Суп крестьянский с крупой	50/250	2,31	7,74	15,43	140,59
2	Плов из отварной говядины	100/200	29,19	24,82	40,45	502,04
3	Кисель ягодный	200	0,15	-	38,71	155,43
4	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
						918,86

Всего за день: 1747,36