



Утверждаю

Директор МБОУ Мотыгинская СОШ №2

Т.В. Быкова

Приказ №

от

2020г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Мотыгинская средняя общеобразовательная школа №2

Меню	Выход блюд в гр.		Раскладка продуктов в гр.	Кол-во граммов		Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углев
	7-10 лет	11-18 лет		Набор продуктов	7-10 лет				
1 день									
Макароны отварные с курицей	180	200	Макароны	40	50	337	10,4	1,1	69,7
	70	100	Масло сливочное	10	10	73,4	0,04	7,85	0,05
			кура	70	100	241	18,2	18,4	0,7
Салат из свежих помидоров с раст.маслом	60	100	Помидоры свеж.	60	100	7,5	0,2	-	1,7
			Масло растит.	5	5	43,6	-	4,69	-
Компот из сухофруктов	200	200	Сахар	10	10	58,5	-	-	14,3
			Сухофрукты	20	20	40,6	0,26	-	9,64
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	53,5	1,3	0,3	11,07
Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб пшеничный	50	60	240	7,0	0,7	49,9
Общая калорийность за день						1095,1			
2 день									
Каша гречневая рассыпчатая с сосиской	200	200	Крупа гречневая	40	50	167,5	6,3	1,7	31,1
	40	50	Масло сливочное	10	15	73,4	0,04	7,85	0,05
			Сосиска	40	50	159,6	6,6	14,3	0,9
Помидор порционный	50	50	Помидор	50	50	7,5	0,2	-	1,7
Кефир	200	200	Кефир	200	200	58	2,8	3,2	4,1
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	53,5	1,3	0,3	11,07
Хлеб пшеничный	30	60	Хлеб пшеничный	30	60	220	6,0	0,7	49,9
Общая калорийность за день						786,0			
3 день									
Каша рисовая сладкая	122	160	Рис	35	40	163	3,15	0,45	35,5
			Масло сливочное	5	6	80,7	0,04	8,62	0,04
			Сахар		5	39,0	-	-	9,54
Фрукты	150	150	Фрукты	150	150	63,0	0,3	-	15,15

Кофейный напиток на молоке	200	200	Коф. напиток	3	3	-	-	-	-
			Сахар	15	15	58,5	-	-	14,3
			Молоко	150	150	93,0	4,2	5,25	6,75
Бутерброд с сыром	40	60	Хлеб пшеничный	40	60	220	7,0	0,7	49,9
	15	15	Сыр	15	15	69,1	4,6	5,1	0,44
Общая калорийность за день						958,35			
4 день									
Щи на м/к бульоне со сметаной	300	300	Мясо говяжье	35	35	11,7	1,98	0,39	-
			Соль	6	8	-	-	-	0,05
			Масло растительное	3	5	65,4	-	7,02	-
			Лавровый лист	0,5	0,5	-	-	-	-
			Сметана	8	9	31,24	0,22	2,82	0,33
			Картофель	75	100	46,5	0,9	-	10,5
			Капуста	75	100	17,6	0,96	-	3,28
			Лук	15	20	6,56	0,36	-	1,23
			Морковь	8	10	2,32	0,08	-	0,48
			Томатная паста	6	8	7,68	0,32	-	1,58
Котлета в томатном соусе	50	100	Мясо говяжье	100	100	57,72	9,76	1,92	-
			Масло растит.	-	5	65,4	-	7,02	-
			Молоко	20	20	12,4	0,56	0,62	0,9
			Яйцо	1/8	1/8	7,9	0,56	0,6	0,02
			Мука	5	5	10,56	0,3	0,03	2,32
			Лук	15	15	4,92	0,27	-	0,9
			Морковь	10	10	2,32	0,08	-	0,48
			Батон /хлеб	20	20	48,0	1,4	0,4	9,98
			Томатная паста	5	5	4,8	0,2	-	0,99
Картофельное пюре	190	220	Картофель	220	250	116,56	2,25	-	26,32

			Молоко	30	35	21,7	0,98	1,08	1,57
			Масло сливочное	5	11	80,7	0,04	8,62	0,04
Компот из сухофруктов	200	200	Сахар	10	10	58,5	-	-	14,3
			Сухофрукты	20	20	40,6	0,26	-	9,64
Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб пшеничный	50	60	220,0	7,0	0,4	42,8
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	53,5	1,3	0,3	11,07
Фрукты	150	150	Фрукты	150	150	63,0	0,3	-	15,15
Общая калорийность за день						1059,26			
5 день									
Рагу овощное с курицей	180	200	Курица (филе)	65	72	112,3	23,7	1,8	0,4
			Картофель	78	87	38,4	0,9	-	8,6
			Лук	15	18	5,0	0,2	-	1,0
			Морковь	30	36	7,5	0,3	-	1,5
			Масло сливочное	3	5	7,4	-	0,8	-
			Мука	1	1	3,6	0,1	-	0,8
			Соль	0,5	0,5	-	-	-	-
			Томатная паста	3	6	7,68	0,32	-	1,58
Винегрет	80	100	Свекла	15	20	4,6	0,2		
			Морковь	10	15	2,5	0,1		
			Картофель	24	30	14,1	0,3		
			Огурцы консер	30	35	2,4	0,2		
			Масло растительное	8	10	63,3	-		
			Лук	14	16	4,9	0,2		
			Соль	0,2	0,2	-	-		
Кефир	200	200	кефир	200		58,0	2,8	3,2	4,1
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	53,5	1,3	0,3	11,07
Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб пшеничный	50	60	240	7,0	0,7	49,9
Общая калорийность за день						1020,95			
6 день									
Суп с галушками на	200/15	250/15	Мясо говяжье	35	35	11,7	1,98	0,39	-

м/к бульоне			Морковь	10	15	6,35	0,15	-	0,91
			Лук	15	20	6,56	0,36	-	1,23
			Лавровый лист	0,5	0,5	-	-	-	-
			Соль	6	8	-	-	-	-
			Масло растительное	5	5	-	-	7,02	-
			Яйцо	1/40	1/40	6,35	0,45	0,48	0,01
			Мука	23	30	95,1	2,8	0,3	20,9
			Картофель	75	100	93,0	1,8	-	21,
Плов из отварной говядины	200	250	Крупа рисовая	54	74	170,0	3,6	0,3	38,3
			Масло сливочное	8	8	52,7	-	5,8	0,1
			Мясо говяжье	64	73	109,7	11,5	7,1	-
			Лук	8	10	3,3	0,1	-	0,7
			Морковь	20	25	6,2	0,2	-	1,3
			Соль	0,2	0,2	-	-	-	-
			Вода	313	313	-	-	-	-
				54	74	170,0	3,6	0,3	38,3
Компот из сухофруктов	200	200	Сахар	10	10	58,5	-	-	14,3
			Сухофрукты	20	20	40,6	0,26	-	9,64
Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб пшеничный	50	60	220,0	7,0	0,4	42,8
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	53,5	1,3	0,3	11,07
Фрукты	180	180	Фрукты	180	180	63,0	0,3	-	15,15
Общая калорийность за день						936,40			
7 день									
Жаркое с мясом	200	200	Мясо свежее	100	100	78,0	13,2	2,6	-
			Картофель	130	130	217,0	4,2	-	49,0
			Лук	10	10	4,0	0,2	-	0,7
			Морковь	30	30	8,1	0,27	-	1,71
			Масло сливочное	5	5	36,7	0,02	3,92	0,02
			Соус томатный	5	5	2,8	0,15	-	0,56
Салат из свежих помидоров и	80	100	Помидоры	40	50	7,5	0,2	-	1,7

огурцов			Огурцы	40	50	14,0	0,7	-	2,7
			Масло растит.	5	5	43,6	-	4,69	-
			Соль	2	2	-	-	-	-
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	94,0	1,0	-	23,4
Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	40	53,5	1,3	0,3	11,07
Хлеб пшеничный	40	60	Хлеб пшеничный	40	60	220	7,0	0,7	41,8
Общая калорийность за день						959,7			
8 день									
Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200/10	250/10	Мясо говяжье	30	30	11,7	1,98	0,39	-
			Соль	6	8	-	-	-	-
			Лавровый лист	0,5	0,5	-	-	-	-
			Сметана	10	11	31,2	0,22	3,1	0,33
			Картофель	120	140	74,4	1,44	-	16,8
			Масло растит.	5	5	65,4	-	7,02	-
			Перловка	9	12	39,0	0,9	0,13	8,3
			Лук	15	20	6,56	0,36	-	1,23
			Морковь	10	15	4,35	0,15	-	0,91
			Огурцы консервир	23	30	1,9	0,16	-	0,29
			Томатная паста	8	10	9,6	0,4	-	1,98
Каша рассыпчатая гречневая	200	200	Крупа гречневая	40	50	167,5	6,3	1,7	31,1
			Масло сливочное	10	15	73,4	0,04	7,85	0,05
Бефстоганов	64/50	64/50	Мясо говяжье	140	140	80,34	13,58	2,67	-
			Масло растительное	5	5	65,4	-	7,02	-
			Сметана	20	20	56,8	0,4	5,64	0,6
			Мука	5	5	10,56	0,3	0,03	2,32
			Лук репчатый	29	29	9,43	0,51	-	1,74
			Соус томатный	5	5	4,8	0,2	-	0,99
Чай с сахаром	200	200	Чай	0,5	0,5	-	-	-	-
			Сахар	10	20	58,5	-	-	14,3

Фрукты	150	150	Фрукты	150	150	63,0	0,3	-	15,15
Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	40	53,5	1,3	0,3	11,7
Хлеб пшеничный	40	60	Хлеб пшеничный	40	60	220,0	7,0	0,7	41,8
Общая калорийность за день						936,4			
9 день									
Макаронные изделия	180	200	Макаронные изделия	40	50	337	10,4	1,1	69,7
			Масло сливочное	10	10	73,4	0,04	7,85	0,05
Рыба, припущенная с овощами в молоке (горбуша)	80	100	Молоко	20	20	13,6	0,7	0,7	1,1
			Рыба (горбуша)	70	85	86,0	16,6	2,2	6,97
			Морковь	10	10	1,5	0,1	-	0,3
			Соль	2	2	-	-	-	-
			Масло растит.	5	5	44,3	-	4,9	-
			Лук репчатый	16	20	6,6	0,3	-	1,4
Соус сметанный	20	20	Мука пшеничная	2,5	2,5	31,7	0,9	0,1	-
			Масло сливочное	2,5	2,5	53,7	0,84	7,85	2,6
			Вода	55	55	-	-	-	-
			Сметана	5	5	45,6	0,3	4,23	0,46
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	100	Огурцы свежие	55	90	14,0	0,8	0,1	2,6
			Соль	2	2	-	-	-	-
			Масло растител.	5	10	98,2	0,8	32,5	1,3
Хлеб пшеничный	40	60	Хлеб пшеничный	40	60	240	7,0	0,4	49,4
Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	20	53,5	1,3	0,3	11,07
Чай с сахаром и лимоном	200	200	Чай	0,5	0,5	-	-	-	-
			Сахар	10	20	58,5	-	-	14,3
			Лимон	10	10	26,2	0,58	-	6,14
Общая калорийность за день						1209,25			
10 день									
Пюре картофельное с курицей	200	200	Картофель	200	200	217,0	4,2	-	49,0
	100	120	Молоко	10	10	46,5	2,8	-	4,7

			Масло сливочное	10	10	73,4	0,2	3,2	1,3
			Кура	30	50	241	18,2	12,5	0,7
			Лук	10	10	4,0	0,8	18,4	0,04
			Морковь	20	20	13,5	0,3	-	2,85
			Соус томатный	5	5	2,8	0,15	0,1	0,56
			Соль	2	2	-	-	-	-
			Мука	2,5	2,5	79,2	2,35	-	9,95
			Масло сливочное	5	5	33,2	0,2	0,02	1,3
Салат из св.капусты с растительным маслом	100	100	Капуста	100	100	24,0	1,5	-	4,8
			Масло растит.	5	5	61,0	-	6,56	-
Кефир	200	200	кефир	200	200	58,0	2,8	3,2	4,1
Хлеб ржаной	35	40	Хлеб ржаной	35	40	53,5	1,3	0,3	11,07
Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб пшеничный	50	60	240	7,0	0,7	49,9
Общая калорийность за день						1187,3			