



«Утверждаю»
Директор школы
МКОУ «Горская СОШ»
О.Г. Евсеева

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЕ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ

Наименование блюد	Выход (грамм)	Содержание пищевых веществ в граммах			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
1 День					
Каша манная молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291,00
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Чай с сахарам	1/200	0,2	0,05	15,01	57,00
Йогурт	1/100	0,5	6,0	8,5	103,50
Итого:		10,03	17,12	79,20	528,02
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	1/100	1,41	6,01	8,26	92,80
Суп гороховый с куриным мясом	1/250	4,48	4,74	10,14	106,00
Котлета куриная паровая	1/100	11,9	15,00	10,8	256,00
Гречка отварная	1/150	10,08	12,96	49,5	307,00
Сок	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00

Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		30,71	39,60	123,27	957,76
Завтрак 2 День					
Оладьи с повидлом	1/120/15	9,48	11,52	59,92	353,28
Сыр российский порциями	1/30	6,96	8,85	0,00	107,49
Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,00	125,11
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Йогурт	1/200	5,0	6,0	8,5	103,50
Итого:		27,62	17,85	51,99	527,91
Обед					
Зелёный горошек консервированный	1/60	1,86	0,12	3,90	24,00
Суп рассольник с куриным мясом	1/250	2,25	5,5	17,62	163,00
Рис отварной	1/150	4,35	12,00	33,21	258,24
Рыба тушеная (телapia)	1/100	19,56	14,47	4,60	227,57
Сок	1/200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		29,99	38,54	98,93	799,79
Завтрак 3 День					
Сырники со сгущенным молоком	1/200/50	20,3	21,5	26,8	298,8
Кисель	1/200	0,26	0,05	15,22	59,00
Йогурт	1/100	5,00	6,00	8,5	47,00
Итого:		11,46	20,68	90,74	595,5
Обед					
Салат из соленый огурцов с луком	1/100	0,84	5,40	2,58	59,10

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	275,01
Птица (курица) отварная	1/100	6,62	16,04	1,57	279,00
Макароны отварные	1/200	6,12	10,98	41,04	293,00
Сок	1/200	0,40	0,02	24,99	57,00
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		25,98	39,7	108,95	1,099,77
Завтрак 4 День					
Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200/5	50,10	33,18	3,12	390,43
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,00	125,11
Йогурт	1/100	5,0	6,0	8,5	103,50
Итого:		13,68	16,67	77,7	617,71
Обед					
Зеленый горошек	1/30	0,91	0,93	1,9	19,5
Борщ из свежей капусты с куриным мясом	1/250	6,44	7,47	14,43	121,64
Жаркое с куриным мясом	1/250/30	22,54	17,33	22,13	335,00
Сок	1/200	3,60	2,67	29,20	57,00
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		35,73	28,84	87,42	723,30
Завтрак 5 День					
Каша молочная пшенная	1/220	7,51	11,72	47,03	325,00
Сыр российский порциями	1/30	6,96	8,85	0,00	107,49

Чай с сахарам	1/200	0,2	0,05	15,01	57,00
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Йогурт	1/100	5,0	6,0	8,5	47,00
Итого:		17,07	28,12	77,24	626,59
Обед					
Винегрет овощной	1/100	1,62	6,20	8,90	97,88
Суп куриный с вермишелью	1/250	2,45	4,89	13,91	109,00
Котлета рыбная (минтай)	1/100	9,89	7,17	12,3	154,00
Рис отварной	1/200	4,56	8,11	27,7	174,00
Сок	1/200	0,2	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,50
Кондитерские изделия в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		20,96	26,86	97,58	883,84
Завтрак					
6 День					
Каша манная молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291,00
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Чай с сахарам	1/200	0,2	0,05	15,01	57,00
Йогурт	1/100	5,0	6,0	8,5	103,50
Итого:		9,8	11,12	71,15	527,52
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	1/100	1,41	6,01	8,26	92,80
Щи из свежей капусты с картофелем и куриным мясом	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75
Гуляш из свиного отруба	1/100	23,00	25,8	27,3	301,00
Картофельное пюре	1/180	3,78	9,54	26,46	135,00
Сок	1/200	0,40	0,02	24,99	101,70
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерские изделия в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50

Итого:		33,17	49,22	121,42	935,45
Завтрак					
7 День					
Оладьи с повидлом	1/120/15	9,48	11,52	59,92	353,28
Сыр российский порциями	1/30	6,96	8,85	0,00	107,49
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,05	15,01	57,00
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Йогурт	1/100	5,0	6,0	8,5	103,50
Итого:		13,95	17,85	51,99	527,41
Обед					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70
Суп с рыбными консервами с картофелем	1/250	6,22	8,21	18,39	172,00
Макароны отварные	1/200	6,12	10,98	41,04	293,00
Рыба тушеная (тилапия)	1/100	19,56	14,47	4,60	227,57
Сок	1/200	2,79	3,19	19,71	48,69
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		21,96	23,45	129,26	987,63
Завтрак					
8 День					
Омлет натуральный со сливочным маслом	1/200/5	50,10	33,18	3,12	390,43
Чай с сахаром	1/200	0,75	0,06	27,93	116,40
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Йогурт	1/100	5,0	6,0	8,5	103,50
Итого:		11,46	20,68	90,74	695,53
Обед					
Зеленый горошек	1/30	0,91	0,93	1,9	19,5
Суп куриный с вермишелью	1/250	2,45	4,89	13,91	109,00
Картофельное пюре	1/200	11,1	5,3	34,81	236,58
Котлета куриная паровая	1/100	11,9	15,00	10,8	256,00
Сок	1/200	0,2	0,05	15,01	57,00

Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,0	15,52	145,40
Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		28,8	26,61	96,19	970,04
Завтрак 9 День					
Сырники со сгущенным молоком	1/200/50	20,3	21,5	26,8	298,80
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,00	125,11
Йогурт	1/100	5,0	6,0	8,5	103,50
Итого:		13,68	16,67	77,7	614,71
Обед					
Салат из свежей капусты	1/100	1,33	6,08	8,52	0,02
Суп рассольник с куриным мясом	1/250	2,25	5,5	17,62	163,00
Плов с куриными грудками	1/200	50,1	21,27	50,11	416,00
Сок	1/200	0,40	0,02	24,99	101,70
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерские изделия в ассортименте	1/30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		56,32	33,31	121,00	972,68
Завтрак 10 День					
Каша молочная пшенная	1/220	7,51	11,72	47,03	325,00
Сыр российский порциями	1/30	6,96	8,85	0,00	107,49
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,05	15,01	57,00
Бутерброд с маслом	1/30/10	2,40	7,5	15,2	137,10
Йогурт	1/100	5,0	6,0	8,5	103,50
Итого:		17,07	28,12	77,24	626,59
Обед					
Огурец (по сезону)	1/30	0,21	0,03	0,57	4,0
Борщ из свежей капусты с куриным мясом					

	1/250	6,44	7,47	14,43	121,64
Жаркое с куриным мясом	1/250/30	22,54	17,33	22,13	335,00
Сок	1/200	3,60	2,67	29,20	55,20
Хлеб ржаной, пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
Фрукты свежие в ассортименте	1/200	0,40	0,40	9,80	47,00
Мороженое	1/90	2,96	8,00	15,52	145,40
Кондитерское изделие в ассортименте	1\30	4,60	5,73	16,45	103,50
Итого:		32,79	32,11	90,76	971,6

