

Директор МКОУ «Основная

Общеобразовательная школа №4

г.Харабали» Астраханской области



Ю.Ю.Елизарова

## Примерное 10-ти дневное меню

Учащихся 5-9 классов МКОУ «ООШ №4 г.Харабали»

Астраханской области

Обед

(416010, Астраханская область., г.Харабали, ул.Лесхозная, д.71

1 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У      |                                   |
| 96                 | Гуляш из мяса с соусом          | 120          | 16,6             | 14,3  | 3,1    | 197                               |
| 227                | Макаронные изделия отварные     | 220/10       | 8,0              | 8,1   | 48,9   | 311                               |
| 13                 | Салат из свежих помидоров с р/м | 100          | 0,9              | 3     | 4,8    | 71                                |
| 310                | Компот из сухофруктов           | 200          | 0,5              | 0,1   | 30,9   | 123                               |
| 1,5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1   | 82                                |
| 1,6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13  | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 30,83            | 26,23 | 114,93 | 850                               |

2 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У      |                                   |
| 99                 | Котлеты мясные                  | 120          | 11,1             | 11,3  | 14,5   | 207                               |
| 183                | Каша гречневая рассыпчатая      | 250/10       | 14,7             | 11,9  | 64,4   | 455                               |
| 14                 | Салат из свежих огурцов с р/м   | 100          | 0,8              | 4,5   | 3,0    | 58                                |
| 0                  | Чай Каркаде                     | 200          | 0,8              | 0,6   | 14,0   | 74                                |
| 1,5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1   | 82                                |
| 1,6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13  | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 32,23            | 29,03 | 123,13 | 942                               |

### 3 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У     |                                   |
| 133                | Голень куриная с соусом         | 120          | 38,7             | 32,5  | 0,3   | 449                               |
| 187                | Каша рисовая рассыпчатая        | 200          | 6,2              | 4,7   | 45,0  | 248                               |
| 319                | Напиток из шиповника            | 200          | 0,7              | 0,3   | 29    | 127                               |
| 25                 | Салат из свеклы с р/м           | 100          | 1,7              | 8,0   | 8,3   | 116                               |
| 1.5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1  | 82                                |
| 1.6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13 | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 45,93            | 46,23 | 110,0 | 1088                              |

### 4 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У     |                                   |
| 83                 | Котлеты рыбные                  | 120          | 28,8             | 14,0  | 16,6  | 311                               |
| 146                | Картофельное пюре               | 230          | 4,7              | 7,3   | 30,7  | 215                               |
| 11                 | Салат из квашенной капусты      | 100          | 1,6              | 5,0   | 7,6   | 86                                |
| 302                | Чай с лимоном                   | 200          | 0,2              | 0     | 9,3   | 38                                |
| 1.5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1  | 82                                |
| 1.6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13 | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 40,13            | 27,03 | 91,43 | 798                               |

5 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У     |                                   |
| 119                | Плов из говядины                | 210          | 21,9             | 21,2  | 35,5  | 428                               |
| 42                 | Винегрет овощной                | 100          | 1,4              | 2,6   | 8,2   | 66                                |
| 311                | Компот из свежих фруктов        | 200          | 0,2              | 0,1   | 17,2  | 70                                |
| 1,5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1  | 82                                |
| 1,6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13 | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 28,33            | 24,63 | 88,13 | 712                               |

6 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд           | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                           |              | Б                | Ж     | У     |                                   |
| 96                 | Гуляш из мяса с соусом                    | 120          | 16,6             | 14,3  | 3,1   | 197                               |
| 227                | Макаронные изделия отварные               | 220/10       | 8,0              | 8,1   | 48,9  | 311                               |
| 15                 | Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м | 100          | 0,8              | 4,7   | 3,6   | 61                                |
| 0                  | Чай Каркаде                               | 200          | 0,8              | 0,6   | 14    | 74                                |
| 1,5                | Хлеб пшеничный                            | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1  | 82                                |
| 1,6                | Хлеб ржаной                               | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13 | 66                                |
|                    | Итого                                     |              | 30,23            | 28,43 | 96,83 |                                   |

7 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У     |                                   |
| 98                 | Жаркое по-домашнему             | 240          | 24,3             | 24,2  | 23,5  | 416                               |
| 11                 | Салат из квашеной капусты       | 100          | 1,6              | 5,0   | 7,6   | 86                                |
| 310                | Компот из сухофруктов           | 200          | 0,5              | 0,1   | 30,9  | 123                               |
| 1,5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1  | 82                                |
| 1,6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13 | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 31,23            | 30,03 | 89,23 | 773                               |

8 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У      |                                   |
| 136                | Котлета рубленая из птицы       | 120          | 18,0             | 25,7  | 18,6   | 382                               |
| 183                | Каша гречневая рассыпчатая      | 250/10       | 14,7             | 11,9  | 64,4   | 455                               |
| 42                 | Винегрет овощной                | 100          | 1,4              | 2,6   | 8,2    | 66                                |
| 319                | Напиток из шиповника            | 200          | 0,7              | 0,3   | 29     | 127                               |
| 1,5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1   | 82                                |
| 1,6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13  | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 39,63            | 41,23 | 147,13 | 1178                              |

9 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                 |              | Б                | Ж     | У     |                                   |
| 122                | Запеканка картофельная с мясом  | 250/7        | 21,9             | 20,8  | 36,8  | 433                               |
| 14                 | Салат из свежих огурцов с р/м   | 100          | 0,8              | 4,5   | 3,0   | 58                                |
| 302                | Чай с лимоном                   | 200          | 0,2              | 0     | 9,3   | 38                                |
| 1.5                | Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1  | 82                                |
| 1.6                | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13 | 66                                |
|                    | Итого                           |              | 27,73            | 26,03 | 76,33 | 677                               |

10 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи<br>Наименование блюд           | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                    |                                           |              | Б                | Ж     | У     |                                   |
| 119                | Плов из говядины                          | 210          | 21,9             | 21,2  | 35,5  | 428                               |
| 15                 | Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м | 100          | 0,8              | 4,7   | 3,6   | 61                                |
| 311                | Компот из свежих фруктов                  | 200          | 0,2              | 0,1   | 17,2  | 70                                |
| 1.5                | Хлеб пшеничный                            | 40           | 2,63             | 0,33  | 16,1  | 82                                |
| 1.6                | Хлеб ржаной                               | 30           | 2,2              | 0,4   | 11,13 | 66                                |
|                    | Итого                                     |              | 27,73            | 26,73 | 83,53 | 707                               |

|  |                                                                            |  | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |
|--|----------------------------------------------------------------------------|--|------------------|--------|--------|-----------------------------------|
|  |                                                                            |  | Б                | Ж      | У      |                                   |
|  |                                                                            |  | 335              | 317,2  | 1014,6 | 8583                              |
|  | Итого за весь период обед                                                  |  |                  |        |        |                                   |
|  |                                                                            |  |                  |        |        |                                   |
|  | Среднее значение за период                                                 |  | 33,5             | 31,72  | 101,46 | 858,3                             |
|  | Содержание белков , жиров, углеводов в<br>меню за период % от калорийности |  | 20,1%            | 19,03% | 60,87% |                                   |