

Утверждаю:
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 «Ахматовская средняя общеобразовательная школа»
 Алатырского района Чувашской Республики

_____ Емельянова Т.В.
 «01» сентября 2021 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 «Ахматовская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики
 осеннее - зимний период для учащихся с 7 лет до 11 лет**

| № Рец. | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (в граммах) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|------|------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Первый день | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,4 | 108 | 41,3 | 222,1 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 7,1 | 30,3 | 200,1 |
| 698 | Кисломолочный продукт | 175 | 5,1 | 4,5 | 8,5 | 94,1 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0 | 84,1 | 84,1 |
| | Итого: | 575 | | | | 600,4 |
| | Обед: | | | | | |
| 49 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,6 | 9,1 | 5,5 | 104,4 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 118,4 |
| 413 | Сосиски отварные | 50 | 6,3 | 15,9 | 0,0 | 168,4 |
| 534 | Капуста тушёная | 150 | 2,9 | 4,3 | 20,2 | 122,4 |
| | Сок | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |

| | | | | | | |
|--------------------|---|-----|------|------|------|-------|
| | Кондитерские изделия | 10 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 35,6 |
| | Итого: | 760 | | | | 796,6 |
| Второй день | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 100 | 10,2 | 12,4 | 1,4 | 162,9 |
| 97 | Сыр порциями | 12 | 3,0 | 3,8 | 0,0 | 47,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | | | 45,2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,3 | 25,5 | 131,0 |
| | Фрукты | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,3 |
| | Итого: | 502 | | | | 455,9 |
| | Обед: | | | | | |
| 40 | Салат витаминный (II вариант) | 60 | 0,8 | 9,1 | 7,7 | 112,3 |
| 135 | Суп овощной | 200 | 2,6 | 5,1 | 15,6 | 110,6 |
| 451 | Котлеты рубленые | 100 | 17,1 | 13,3 | 15,1 | 239,2 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,8 | 107,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 800 | | | | 898,7 |
| Третий день | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога | 100 | 17,4 | 13,0 | 15,1 | 241,3 |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,2 | 4,5 | 0,0 | 64,2 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 25,8 | 141,6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 45,2 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 35,6 |
| | Итого: | 370 | | | | 527,8 |
| | Обед: | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3,1 | 7,3 | 56,6 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 1,7 | 2,2 | 14,2 | 82,1 |
| 487 | Курица отварная | 100 | 33,3 | 17,2 | 0,5 | 290,2 |

| | | | | | | |
|-----------------------|--|-----|------|------|------|--------|
| 511 | Рис отварной | 150 | 6,1 | 6,6 | 35,6 | 226,8 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,0 | 32,1 | 125,7 |
| 397 | Фрикадельки рыбные | 25 | 4,6 | 4,0 | 2,3 | 42,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 825 | | | | 1009,2 |
| Четвертый день | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 311 | Каша манная жидкая | 150 | 6,3 | 7,8 | 21,5 | 180,6 |
| | Кисломолочный продукт | 175 | 5,1 | 4,5 | 8,5 | 94,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 45,2 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0 | 84,1 | 84,1 |
| | Фрукты | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,3 |
| | Итого: | 715 | | | | 473,3 |
| | Обед: | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 0,9 | 6,1 | 5,6 | 78,5 |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,2 | 5,1 | 14,4 | 103,8 |
| 437 | Гуляш говяжий | 100 | 15,7 | 10,6 | 2,8 | 169,9 |
| 224 | Рагу овощное | 150 | 2,3 | 9,2 | 14,6 | 146,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Сок | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
| | Итого: | 600 | | | | 746,3 |
| Пятый день | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 161 | Суп молочный с крупой | 150 | 3,1 | 3,0 | 11,3 | 84,1 |
| 97 | Сыр порциями | 12 | 3,0 | 3,8 | 0,0 | 47,5 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,3 | 25,5 | 131,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 45,2 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 35,6 |
| | Итого: | 392 | | | | 343,4 |
| | Обед: | | | | | |
| 40 | Салат витаминный (II вариант) | 60 | 0,8 | 9,1 | 7,7 | 112,3 |

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 135 | Суп овощной | 200 | 2,6 | 5,1 | 15,6 | 110,6 |
| 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 15,0 | 23,1 | 8,2 | 223,3 |
| 332, 516 | Макаронны отварные | 150 | 5,9 | 5,2 | 34,7 | 209,4 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,0 | 32,1 | 125,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 800 | | | | 966,7 |

Шестой день

| | | | | | | |
|----------|-------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| | Завтрак: | | | | | |
| 354, 355 | Вареники ленивые | 130 | 19,2 | 13,9 | 18,7 | 276,7 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 7,1 | 30,3 | 200,1 |
| | Кисломолочный продукт | 175 | 5,1 | 4,5 | 8,5 | 94,1 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,7 | 59,3 |
| | Итого: | 555 | | | | 630,2 |
| | Обед: | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,8 | 3,1 | 7,3 | 56,6 |
| 110 | Борщ из капусты и картофеля | 200 | 1,6 | 4,8 | 10,7 | 82,3 |
| 470 | Фрикадельки из говядины | 100 | 16,6 | 19,2 | 9,3 | 271,9 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
| | Сок | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Фрукты | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,3 |
| | Итого: | 970 | | | | 871,1 |

Седьмой день

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| | Завтрак: | | | | | |
| 311 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,5 | 6,2 | 24,9 | 200,4 |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,2 | 4,5 | 0,0 | 64,2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,3 | 25,5 | 131,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 45,2 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 35,6 |
| | Итого: | 420 | | | | 476,4 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|-----|------|------|------|-------|
| | Обед: | | | | | |
| 49 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,6 | 9,1 | 5,5 | 104,4 |
| 148 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,3 | 3,7 | 11,6 | 90,0 |
| 454 | Котлеты по-хлыновски | 100 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 229,4 |
| 534 | Капуста тушёная | 150 | 2,9 | 4,3 | 20,2 | 122,4 |
| | Сок | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 800 | | | | 793,5 |
| Восьмой день | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 311 | Каша манная жидкая | 150 | 6,3 | 7,8 | 21,5 | 180,6 |
| | Кисломолочный продукт | 175 | 5,1 | 4,5 | 8,5 | 94,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 45,2 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 56,1 |
| | Фрукты | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,3 |
| | Итого: | 715 | | | | 445,3 |
| | Обед: | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 0,9 | 6,1 | 5,6 | 78,5 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,9 | 3,7 | 18,7 | 117,5 |
| 369 | Рыба отварная | 100 | 15,7 | 14,3 | 0,9 | 113,5 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 21,8 | 143,7 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0,0 | 84,1 | 84,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 800 | | | | 722,8 |
| Девятый день: | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 311 | Каша рисовая жидкая | 150 | 6,3 | 7,8 | 21,5 | 180,6 |
| 97 | Сыр порциями | 12 | 3,0 | 3,8 | 0,0 | 47,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 45,2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,3 | 25,5 | 131,0 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 35,6 |

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| | Итого: | 392 | | | | 439,9 |
| | Обед: | | | | | |
| 83 | Сельдь с луком | 60 | 6,6 | 11,3 | 1,7 | 100,6 |
| 135 | Суп овощной | 200 | 2,6 | 5,1 | 15,6 | 110,6 |
| 462 | Тефтели из говядины | 80 | 11,0 | 13,1 | 10,5 | 205,8 |
| 332, 516 | Макароны отварные | 150 | 5,9 | 5,2 | 34,7 | 209,4 |
| | Сок | 200 | 1,4 | 0,0 | 13,7 | 62,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 780 | | | | 873,8 |
| Десятый день | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога | 100 | 22,5 | 16,9 | 19,6 | 241,3 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,3 | 25,5 | 131,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 45,2 |
| | Фрукты | 170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69,3 |
| | Итого: | 490 | | | | 486,8 |
| | Обед: | | | | | |
| 49 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,6 | 9,1 | 5,5 | 104,4 |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,2 | 5,1 | 14,4 | 103,8 |
| 492 | Плов из птицы | 150 | 11,4 | 9,8 | 27,2 | 326,4 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0,0 | 84,1 | 84,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 6,5 | 2,0 | 38,6 | 185,4 |
| | Итого: | 700 | | | | 804,0 |