

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад» пст. Малая Пера



Директор МБОУ «ННД» пст. Малая Пера
С.А. Скопинова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	наименование блюда	Выход с 7-11	Белки	Жиры	Углеводы	Э/Ц ККАЛ
	День 1					
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
158	Бефстроганов из отварной говядины(свинины) в молочно-сметанном соусе	100	16,0	17,3	4,1	235,5
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего	500	31,08	23,38	122,55	832,8
	День 2					
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	5,3	35,33	211,1
462	Тефтели мясные	100	10,42	15,26	12,08	201,6
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
847	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Всего	600	23,37	21,37	129,52	768,44
	День 3					
71	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
304	Плов из мяса птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего	560	32,58	25,5	122,96	860,43
	День 4					
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
255	Котлета рыбная	100	13,30	4,70	9,59	133,75
638	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
338	фрукт	100	1,5	0,5	21	96,0
	Всего	600	26,72	17,66	137,04	810,5
	День 5					
71	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
163	Жаркое по-домашнему	250	12,4	11,6	21,9	351,1
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
847	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Всего	660	19,84	16,25	112,51	771,8

	<u>День 6</u>					
304	Рис отварной	180	4,2	6,3	43,2	358,2
311	Гуляш из мяса птиц	100	13,5	3,7	2,68	98,8
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего	530	23,89	10,68	121,79	774,7
	<u>День 7</u>					
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	5,3	35,33	211,1
290	Голень куриная в сметанном соусе	100	13,3	11,12	15,77	245,7
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
847	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	Всего	630	25,21	17,1	144,85	837,3
	<u>День 8</u>					
71	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
321	Рагу из овощей с мясом	250	3,75	17,50	24,07	276,7
638	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
338	фрукт	100	1,0	0,2	9,0	42,0
	Всего	600	12,21	22,11	118,22	722,88
	<u>День 9</u>					
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
847	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего	630	25,81	18,36	125,94	758,15
	<u>День 10</u>					
71	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
160	Ленивые голубцы	250	14,94	11,53	13,9	362,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
338	фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Всего	660	23,64	16,28	113,25	847,38