

Утверждено
Директор школы
Дебус О. С.



МБОУ «Новосельцевская С Ш»
Примерное десятидневное меню ОБЗ
(Весна, Осень)

№ рецепта / год	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории с 7 лет и старше	К-калории
1 день		с 7 лет до 12 лет	12 лет и старше				
Завтрак							
181-2007	Каша манная	200/10	7.3	4.9	32.5	329	329
382-2005	Какао на молоке	200	0.1	0	3.0	152	152
	Хлеб	50	8.1	2.0	48.0	124	124
			Итого:	7.06	96.5	362.45	538.0
Обед							
22-2010	Салат картофель, солёный огурец	60	1.5	5.1	8.83	95	95
94-2007	Рассольник	250/12	9.5	6.6	23.3	191.0	191.0
294-2007	Котлета из курицы	100/30	8.1	6.4	3.7	572	272
262-2005	Напиток из брусники	200	0.1	0	21.8	88	88
304/2007	Рис отварной	150	2.5	3.2	20.2	214,15	214,15
	Хлеб	50	8.1	2.0	9.0	124	124
	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47	47
			Итого:	27.8	83.2	851.2	995.0
2 день							
Завтрак							
224-2007	Запеканка творожная	100/20	5.5	11.3	51.4	432	432
376-2007	Чай с сахаром	200	3.8	3.2	26.7	60	60
	хлеб	50	8.1	2.0	48.0	124	124
338-2011	фрукт	110	0.9	0.7	4	47	47

			Итого:	18.3	17.2	130.1	625.2	650
Обед								
53-2007	Салат из свеклы	60	100	1.4	9.2	10.1	133	133
102-2007	Суп гороховый на мясном бульоне	250/12	250/12	5.1	5.4	23.9	164	164
259-2007	Жаркое по домашнему	175	175	12.1	15.6	6.4	446	446
378-2005	Чай с лимоном	200	200	3.6	3.2	19.1	65	65
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
371-2010	Фрукт	100	150	0.9	0.5	4.2	70	70
	Итого:		30.5	30.5	35.4	123.5	712.7	849.0
3 день								
Завтрак								
182-2007	Каша рисовая	200/10	200/10	6.1	11.3	43.4	300	300
378-2005	Чай с молоком	200	200	1.4	1.6	17.7	91	91
15-2011	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	6.96	8.85		49	73.5
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
	Итого:		22.56	23.75	109.1	539.2	588.5	
Обед								
47-2007	Салат витаминный	60	100	1.4	5.2	8.6	86.6	96.6
88-2007	Щи из говядины и капусты	250/12	250/12	1.6	4.9	11.5	156	156
309/2007	Макароны	150	150	3.6	3.2	19.1	180	180
268-2007	Котлета из говядины	100/30	100/30	17.1	7.8	21.0	426	426
	Сок	200	200	0.1	-	3.0	60	60
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
371-2010	Фрукт		100	0.9	0.5	4.2	70	70
	Итого:		28.5	15.3	91.4	873.45	1036.0	
4 день								
Завтрак								
120-2007	Суп молочный с макаронными изделиями	250/12	250/12	4.3	4.8	20.7	143	143
379-2005	Кофейный напиток	200	200	3.6	2.7	28.0	152	152
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
	Итого:		16.0	9.5	96.7	365.2	419	
Обед								
40-2007	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	100	2.8	7.0	14.7	133	133
96-2007	Рассольник ленинградский	250/12	250/12	2.0	5.1	20.6	137	137
261-2011	Печень тушеная с соусом	100/30	100/30	13.3	8.8	3.8	320	320
305-2007	Пюре картофельное	150	200	2.4	3.2	26.2	257.4	257.40
261-2005	Напиток из шиповника	200	200	0.7	-	21	47	47
	Хлеб	40	40	8.1	2.0	48.0	124	124

371-2010	Фрукт	100	165	0.72	0.16	13.0	51	51
	Итого:			32.62	27.26	148.3	975.45	1173.8
5 день								
Завтрак								
177-2005	Каша пшенная	200/10	200/10	8.6	12.4	56.0	370	370
376-2005	Чай с сахаром	200	200	0.1	0	3.0	60	60
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
	Итого:			16.8	14.4	107	529.2	554
Обед								
139-2015	Салат картофель кукуруза	60	100	1.8	5.0	18.1	103	103
63-2007	Суп картофельный с рыбными консервами	250/12	250/12	6.2	8.2	18.4	171	171
288-2007	Курица тушеная с соусом	100/30	100/30	13.3	17.1	3.4	221	221
302-2007	Гречка отварная	150	150	5	4.2	27.2	361.8	361.8
255-2007	Компот из сухофруктов	200	200	0.1	-	3.0	61	61
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
338-2011	Фрукт		180	0.9	0.7	4	75.2	75.2
	Итого:			32.31	38.9	131.2	1181.4	1280.60
6 день								
Завтрак								
174-2005	Каша ячневая	200/10	200/10	6.0	4.8	55.9	347	347
262	Чай с сахаром	200	200	0.1		3	60	60
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
	Итого:			15.1	7.5	110.9	553.2	578.0
Обед								
45-2007	Салат из белокочанной капусты	60	100	0.7	0.1	3.7	95.7	95.7
82-2007	Борщ из капусты и картофеля	250/12	250/12	1.8	4.9	15.2	112	112
247-2011	Рыба тушеная с овощами	100/30	100/30	15.4	6.4	3.7	213	213
304-2007	Рис отварной	150	150	2.4	3.2	26.2	392.4	392.4
253/2007	сок	200	200	0.11	-	21.1	138	138
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124
371-2010	Фрукт	100	178	0.72	0.16	13.0	94	94
	Итого:			29.31	16.76	112.8	1004.95	1199.4
7 день								
Завтрак								
224-2007	Запеканка творожная со сгущенкой	75/20	100/20	7.3	4.9	32.5	203	203
378-2005	Чай с молоком	200	200	1.4	1.6	17.7	91	91
	Хлеб	40	40	8.1	2.0	48.0	124	124
	Итого:			17.7	18.4	102.4	448.45	524.0
Обед								

67-2011	Винегрет овощной	60	100	1,5	6,0	10,8	103	103
103-2007	Суп с курицей и мак изд	250/12	250/12	2,7	2,8	24,2	133	133
260-2007	Гуляш из куриного филе	100/30	100/30	8,1	8,0	7,7	408	408
309-2007	Макароньы отварные	150	150	3,6	3,2	19,1	180	216
262-2005	Напиток из свежих плодов	200	200	0,1	0	3,0	85	85
	Хлеб	50	50	8,1	2,0	48,0	124	124
	Йогурт питьевой	100	250	1,4	38,62	63,1	100	100
	Итого:		27,12	60,98	201,82	972,2	1074,0	
8 день								
Завтрак								
182-2007	Каша рисовая	200/10	200/10	5,5	11,3	51,4	329	329
376-2007	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	3,0	60	60
	Хлеб	50	50	8,1	2,0	48,0	124	124
338-2011	Яблоко		120	0,8	0	35	47	47
	Итого:		16,8	14,4	107	529,2	560	
Обед								
49-2011	Салат свекла ,зеленый горошек	60	100	1,57	6,22	8,79	95,7	103
35-2007	Свекольник	250/12	250/12	1,9	6,3	10,1	104	104
294-2007	Котлета из птицы	100/30	100/30	7,01	3,56	1,92	213	213
302-2007	гречка	150	150	3,1	3,2	21,9	199	249
262/2005	Напиток клюквенный	200	200	0,1	0	21,8	88	88
	Хлеб	50	50	8,1	2,0	48,0	124	124
371-2010	Фрукт		145	0,9	0,5	4,2	47	47
	Итого:		31,51	30,29	132,08	639,95	764	
9 день								
Завтрак								
120-2007	Суп молочный с мак изделия	250/10	250/10	4,3	4,8	20,7	143	143
382-2005	Какао на молоке	200	200	3,8	3,2	26,7	150	150
	Хлеб	40	40	8,1	2,0	48,0	124	124
15-2011	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	6,96	8,85	-	162	162
	Итого:		18,6	17,23	154,4	598,2	623,0	
Обед								
46-2007	Салат из капусты	60	100	1,4	5,2	8,6	86,6	86,6
104-2007	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/12	250/12	9,5	6,6	23,3	191	191
268-2007	Биточки из говядины	100/30	100/30	9,2	13,5	9,4	280	213
302-2007	Картофельное пюре	150	200	3,6	3,2	13,6	165,6	213
	Хлеб	40	50	8,1	2,0	48,0	124	124
377-2005	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0	16,0	65	65
	Итого:		34,3	32,8	134,7	891,95	1056	
10 день								

Завтрак									
181-2005	Каша манная	200/10	200/10	6.1	11.3	43.4	300	300	
379-2005	Кофейный напиток	200	200	3.6	3.93	28.	152	152	
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124	
			Итого:	23.16	18.85	95.4	500.2	579.0	
Обед									
40-2007	Салат картофель ,морковь ,зелёный горошек	60	100	1,0	5.1	5.56	133	133	
219-2007	Плов из курицы	150	200	14,9	6,4	3,7	416	416	
349-2005	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	21.8	88	88	
	Апельсин		120	0,72	0,16	13	51	51	
371/2010	Суп крестьянский с крупой	250/12	250/12	1,6	4,9	11,5	11,5	105	
	Хлеб	50	50	8.1	2.0	48.0	124	124	
			Итого:	34.3	32.8	134.7	891.95	1056	