

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

## **для учащихся**

### **5-11 КЛАССОВ**

| Наименование блюд                                                 | Выход (гр.) | Содержание пищевых веществ (г.) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|-------|----------|---------------------------------------|
|                                                                   |             | Белки                           | Жиры  | Углеводы |                                       |
| 1 день                                                            |             |                                 |       |          |                                       |
| Икра кабачковая                                                   | 1/100       | 1,20                            | 4,70  | 7,70     | 78,00                                 |
| Суп с макаронными изделиями с курицей                             | 1/250       | 8,36                            | 4,07  | 22,73    | 167,73                                |
| Гречка отварная рассыпчатая                                       | 1/200       | 11,6                            | 10,04 | 56,8     | 186,0                                 |
| Печень по- строгановски                                           | 1/100       | 34,86                           | 23,28 | 14,2     | 324,62                                |
| Чай с сахаром                                                     | 1/200       | 0,02                            | 0,05  | 12,04    | 48,64                                 |
| Хлеб ржаной, пшеничный                                            | 1/40        | 2,24                            | 0,44  | 19,76    | 91,96                                 |
| Итого                                                             |             | 58,28                           | 42,58 | 133,23   | 896,95                                |
| 2 день                                                            |             |                                 |       |          |                                       |
| Салат из белокочанной капусты с<br>растительным маслом(по сезону) | 1/100       | 1,57                            | 5,08  | 9,21     | 88,4                                  |
| Суп картофельный с крупой с курицей                               | 1/250       | 5,73                            | 5,9   | 17,26    | 144,80                                |
| Картофельное пюре                                                 | 1/200       | 4,09                            | 4,65  | 28,41    | 216,8                                 |
| Биточки рыбные или рыба жаренная                                  | 1/100       | 14,08                           | 3,77  | 13,49    | 143,70                                |
| Соус томатно-сметанный                                            | 1/85        | 3,72                            | 1,49  | 25,59    | 128,75                                |
| Компот из сухофруктов                                             | 1/200       | 0,56                            | 0,02  | 27,89    | 113,79                                |
| Хлеб ржаной, пшеничный                                            | 1/40        | 2,24                            | 0,44  | 19,76    | 91,96                                 |
| Итого                                                             |             | 31,99                           | 21,35 | 141,61   | 928,2                                 |
| 3 день                                                            |             |                                 |       |          |                                       |
| Зелёный горошек                                                   | 1/60        | 1,8                             | 0,12  | 3,9      | 24,0                                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и курицей                       | 1,2         | 5,13                            | 8,12  | 8,91     | 129,10                                |
| Гуляш мясной                                                      | 1/100       | 12,92                           | 9,57  | 5,0      | 157,48                                |
| Макароны отварные                                                 | 1/200       | 7,0                             | 8,2   | 47,0     | 294,0                                 |
| Кофейный напиток с молоком                                        | 1/200       | 3,60                            | 2,67  | 29,20    | 155,20                                |
| Хлеб ржаной, пшеничный                                            | 1/40        | 2,24                            | 0,44  | 19,76    | 91,96                                 |
| Итого                                                             |             | 28,25                           | 28,01 | 87,21    | 812,54                                |
| 4 день                                                            |             |                                 |       |          |                                       |
| Кукуруза консервированная                                         | 1/60        | 2,77                            | 0,56  | 8,37     | 47,54                                 |

|                                        |          |       |       |        |         |
|----------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|
| Суп картофельный с бобовыми и курицей  | 1/250    | 8,6   | 6,7   | 18,5   | 168,7   |
| Картофельное пюре                      | 1/200    | 4,09  | 4,65  | 28,41  | 216,8   |
| Гуляш из мяса птицы в сливочном соусе  | 1/100    | 30,7  | 15,6  | 2,6    | 274,0   |
| Чай с сахаром                          | 1/200    | 0,2   | 0,05  | 12,04  | 48,64   |
| Хлеб ржаной, пшеничный                 | 1,40     | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   |
| Итого                                  |          | 48,6  | 28    | 89,68  | 847,64  |
| <b>5 день</b>                          |          |       |       |        |         |
| Фасоль печеная                         | 1/100    | 2,1   | 2,25  | 4,24   | 44,6    |
| Борщ с капустой и картофелем и курицей | 1/250    | 10,12 | 5,7   | 20,95  | 176,82  |
| Тефтели мясные с томатным соусом       | 1/200/30 | 18,96 | 19,6  | 19,88  | 313,4   |
| Какао с молоком                        | 1/200    | 3,77  | 3,93  | 25,95  | 153,92  |
| Хлеб ржаной, пшеничный                 | 1/40     | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   |
| Итого                                  |          | 37,19 | 31,92 | 90,78  | 780,7   |
| <b>6 день</b>                          |          |       |       |        |         |
| Икра кабачковая                        | 1/100    | 1,20  | 4,70  | 7,70   | 78,00   |
| Суп лапша с курицей                    | 1/250    | 39,53 | 17,60 | 42,48  | 489,83  |
| Гуляш из мяса птицы в сливочном соусе  | 1/100    | 30,7  | 15,6  | 2,6    | 274,0   |
| Рис отварной                           | 1/200    | 11,64 | 19,46 | 100    | 621,9   |
| Чай с сахаром                          | 1/200    | 0,02  | 0,05  | 12,04  | 48,64   |
| Хлеб ржаной, пшеничный                 | 1/40     | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   |
| Итого                                  |          | 85,33 | 57,85 | 184,58 | 1604,33 |
| <b>7 день</b>                          |          |       |       |        |         |
| Зеленый горошек                        | 1/100    | 1,43  | 6,09  | 8,36   | 93,9    |
| Рассольник Петербургский с курицей     | 1/250    | 15,22 | 7,42  | 36,57  | 264,05  |
| Гречка отварная рассыпчатая            | 1/200    | 11,6  | 10,04 | 56,8   | 186,0   |
| Котлета мясная                         | 1/100    | 15,55 | 11,55 | 15,70  | 228,75  |
| Соус томатно- луковый                  | 1/70     | 0,7   | 3,1   | 4,2    | 49,0    |
| Компот из сухофруктов                  | 1/200    | 0,56  | 0,02  | 27,89  | 113,79  |
| Хлеб ржаной, пшеничный                 | 1/40     | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96   |
| Итого                                  |          | 47,3  | 38,66 | 169,28 | 1027,45 |
| <b>8 день</b>                          |          |       |       |        |         |

|                                                                |       |       |       |        |        |
|----------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Фасоль печеная                                                 | 1/100 | 2,1   | 2,25  | 4,24   | 44,6   |
| Борщ с капустой и картофелем и курицей                         | 1/250 | 10,12 | 5,7   | 20,95  | 176,82 |
| Макароны отварные                                              | 1/200 | 7,0   | 8,2   | 47,0   | 294,00 |
| Печень по- Строгановские                                       | 1/100 | 34,86 | 23,28 | 14,2   | 324,62 |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 1/200 | 1,40  | 2,00  | 22,40  | 116,00 |
| Хлеб ржаной, пшеничный                                         | 1/40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |
| Итого                                                          |       | 57,72 | 41,87 | 128,55 | 1048   |
| <b>9 день</b>                                                  |       |       |       |        |        |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом(по сезону) | 1/100 | 1,57  | 5,08  | 9,21   | 88,4   |
| Суп с бобовыми и курицей                                       | 1/250 | 8,6   | 6,7   | 18,5   | 168,7  |
| Капуста тушенная с мясом и с рисом(голубцы ленивые)            | 1/200 | 11,96 | 9,22  | 11,12  | 260,96 |
| Чай с сахаром                                                  | 1/200 | 0,02  | 0,05  | 12,04  | 48,64  |
| Хлеб ржаной, пшеничный                                         | 1/40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |
| Итого                                                          |       | 24,39 | 21,49 | 70,63  | 658,66 |
| <b>10 день</b>                                                 |       |       |       |        |        |
| Кукуруза консервированная                                      | 1/60  | 2,77  | 0,56  | 8,37   | 47,54  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и курицей                    | 1/250 | 5,13  | 8,12  | 8,91   | 129,10 |
| Плов из мяса птицы                                             | 1/200 | 22,34 | 22,10 | 45,01  | 465,8  |
| Какао с молоком                                                | 1/200 | 3,77  | 3,93  | 25,95  | 153,92 |
| Хлеб ржаной, пшеничный                                         | 1/40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |
| Итого                                                          |       | 36,25 | 35,15 | 108    | 888,32 |