


 Утверждено:
 Директор МБОУ «Парапинская СОШ»
 Н.В.Цикунова

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МБОУ «Парапинская средняя общеобразовательная школа»
на 2022–2023 учебный год для детей с 7 - 11 лет
 (с 1 июня – по 21 июня)

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сыром	200/25	3,8	8,5	21,4	210		688
	Кофейный напиток	200\50\8\17	5,9	3,1	38	121	3	959
	Печенье	20	3,3	9,4	24,5	190		
	Батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого	485	16,1	21,2	104	615,7	3	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	100	0,8	0,9	9,7	70,1	2	77
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне птицы	250	0,2	2,9	9,9	377		209
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,6	7,2	27,5	202		695
	Печень отварная	80	12,1	14,6	27,1	262		536
Полдник	Компот из кураги	200\20\20\2	0,2	-	15	58	5	944
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,1	20,1	94,7		
	Фрукты	200	0,4	-	9,8	38	10	
	Итого	970	16,8	25,7	119,1	1101,8	17	
Итого на день:		1455	32,9	46,9	223,1	1717,5	20	
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,1	3,5	43	207		690
	Какао	200\100\4\20	3,3	2,9	15	58	3	
	Вафли	20	0,8	9,6	24,4	195		
	батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Сыр	10	3,0	8,0	21,0	210		
	Итого	470	18,3	24,2	123,5	764,7	3	
Обед	Салат из моркови с изюмом	100	0,8		013,5	59,2	3,5	66
	Суп рыбный	250	2,2	0,2	14,9	268		204
	Плов с мясом птицы	150\50	15,1	9,7	7,9	478		443
	Чай	200\1\15	0,2	-	15	58	5	944
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	920,1	94,7		
Полдник	Сок фруктовый	200.	0,2	-	15	58	3	
	Печенье	20	3,5	7,8	21,4	191		
	Итого	1030	25,1	17,9	107,8	1206,9	11,5	
Итого на день:		1500	43,4	42,1	231,3	1971,6	14,5	
День 3								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	8,1	29,0	27,9	219		175
	Кофейный напиток	200\50\8\17	5,9	3,1	38,3	121	3	959
	Печенье «Юбилейное»	20	3,5	7,8	21,4	191		
	Батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Итого на день:	460	20,6	40,1	701,1	632	3	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне птицы	250	7,6	5,7	20,0	363		208
	Ленивые голубцы с мясом птицы	150/72	12,8	27,2	2,3	427		708
	Чай с лимоном	200\1\15\8	0,2	-	15	58	5	944
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,1	0,1	20,1	145		

Полдник	печенье	20	3,3	9,4	24,5	190		
		852	24,1	42,5	91,7	1170,7		
Итого на день:		1312	44,7	113	792,8	1802,7	18	
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,9	3,3	34	189		177
	печенье	20	3,3	9,4	24,5	190		
	какао	200\100\4\20	3,3	2,9	324,6	137,8	3	
	Батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	фрукты	100	0,4		9,8	38	10	
		560	18	28,5	113	679,5	13	
Обед	Борщ на мясном бульоне птицы	250	3,9	4,3	16	418		170
	Рис отварной гуляш из мяса птицы	200/80	2,1	5,5	14,5	326		692
	Кисель витаминизированный	200\24\10\2	0,2		34,6	138		960
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	20,1	94,7		
Полдник	Йогурт	100	0,5		10,6	44		
	Печенье	20	3,3	9,4	24,5	190	3	
		910	13,1	19,4	120,3	1210,7	3	
Итого на день:		1470	31,1	47,9	233,3	1890,2	16	
День 5								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	9,0	3,9	45	398		235
	Кофейный напиток	200\50\8\17	5,9	3,1	38	121	3	944
	батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	зефир	20	3,3	9,4	24,5	190		
	ИТОГО	460	21,3	16,6	127,6	803	3	
Обед	Щи на мясном бульоне птицы	250	2,2	0,2	14,9	268		187
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,2	-	0,7	4	3	79
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,6	7,2	27,7	302		695
	Мясо птицы	120	15,1	9,7	7,9	478		611
	Чай	200\1\15	0,2	-	15	58	5	944
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Фрукты	200	0,4	-	9,8	38	11	
Итого за день		1570	24,3	197,5	223,7	2045,7	22	
День 6								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,1	3,5	43	207		690
	Какао	200\100\4\20	3,3	2,9	24,6	137,8	3	
	Вафли	20	3,6	9,6	24,4	195		
	батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ИТОГО	460	18,1	16,2	113	634,5	3	
Обед	Макароны с сыром	200/25	3,8	8,5	21,4	210		688
	Суп с мясными фрикадельками	250/29	8,9	5,7	28,4	193		209
	Чай	201\15	0,2	-	15	58	5	944
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Сок	200	0,2	-	34,9	138	3	
	Печенье	20	3,3	9,4	24,5	190		
		984	19,5	23,8	70,9	883,7	8	
Итого на день:		1444	37,6	40	257,3	1518,2	11	
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,0	3,8	45	312		177
	Кофейный напиток	200\50\8\17	5,9	3,1	38	121	3	944
	печенье	20	3,3	9,4	24,5	190		
	батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		

		460	21,3	16,5	127,6	717,7	3	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне птицы	250	2.7	2.9	9.9	377		201
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0.2	-	0.7	4	2	
	Рис отварной	200	3.6	3.2	26.6	139		469
	Мясо птицы	120	15.1	9.7	7.9	478		611
	Чай слимоном	200\1\15\8	0.2	-	15	58	5	944
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Фрукты	200	0,4		9,8	38	10	
Итого на день:		1090	22,3	20,9	109,2	1015,2	17	
День 8		1550	43,6	37,4	236,8	1732,98	20	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9.0	3.9	45	298		175
	Чай с лимоном	200\1\15\8	0,2	-	15	58	5	944
	Вафли	20	3,6	9,6	24,4	195		
	Батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого	480	21,9	20,7	118,5	795,7	5		
Обед	Суп гороховый с мясом птицы	250\50	7.6	5.7	20.0	363		207
	Каша рисовая	200	15.9	7.0	3.2	174		175
	Курица отварная	150						
	Компот из кураги	200\20\20\2	1.5	-	33	123	5	944
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Сырок глазированный	100	0.4	-	9.8	38	10	
	Печенье	20	3.3	9.4	24.5	190		
Итого на день:		880	31,8	22,3	110,6	982,7	15	
День 9		1360	53,7	43	229,1	1778,4	20	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	9.0	3.9	45	398		235
	Кофейный напиток	200\50\8\17	5.9	3.1	38	121	3	944
	батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	зефир	20	3,3	9,4	24,5	190		
ИТОГО	460	21,3	16,6	127,6	803	3		
Обед Итого за день	Щи на мясном бульоне птицы	250	2.2	0.2	14.9	268		187
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0.2	-	0.7	4	3	79
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5.6	7.2	27.7	302		695
	Рыба тушеная		15.1	9.7	7.9	478		611
	Кисель витаминизированный	200\24\10\2	0,2		34,6	138		960
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,1	0,2	20,1	94,7		
	Фрукты	200	0,4	-	9,8	38	11	
Итого за день		1010	11,5	7,6	107,8	844,7	14	
День 10		1470	32,8	24,2	235,4	1647,7	17	
завтрак	Каша манная молочная	200	7.9	3.3	34	189		177
	печенье	20	3.3	9.4	24.5	190		
	Кофейный напиток	200\50\8\17	5.9	3.1	38	121	3	944
	Батон	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого	460	20,2	16	116,6	594,7	3		
Обед	Борщ на мясном бульоне птицы	250	3.9	4.3	16	418		170
	Рис отварной	150	3.6	3.2	26.6	139		469
	Рыба тушёная	80	20,6	6	18,1	198		324
	Чай	200\1\15	0.2	-	15	58	5	944

