



Тверждаю:  
директор МОУ Речкаловская СОШ  
С.В. Боярникова

« 22 » 08 202 г.

10 - дневное меню (осенне-зимний период)  
Возраст 7-11 лет  
филиал «Кирилловская ООШ»  
МОУ «Речкаловская СОШ»

1 день						
Завтрак						
№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
57/3	Макаронные изделия отварные	150	191	5,3	3,8	32,4
17/10	Какао с молоком сгущенным	200	167	4,4	4,3	28,2
б/н	Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	<b>Итого:</b>		<b>553</b>	<b>12,4</b>	<b>20,2</b>	<b>80,4</b>
Обед						
19/2	Суп картофельный с бобовыми	200	123	4,3	4,0	15,9
1/8	Мясо говядины отварное	17	48	4,6	3,3	0,1
4/8	Плов из мяса говядины	180	318	13,3	14,9	31
б/н	Напиток Витошка	200	330	0	0	19
б/н	Хлеб крестьян/ржаной	40/20	96/39	46,4	1,2/0,2	19,6/6,7
	<b>Итого:</b>		<b>954</b>	<b>68,6</b>	<b>23,6</b>	<b>92,3</b>

## 2 день

### Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
25/4	Каша ассорти (греча, рис)	180	158	4,6	5,3	22,2
14/10	Чай	200	35	0,0	0,0	9,1
б/н	Сыр порциями	20	70	5,3	5,3	0,0
б/н	Хлеб пшеничный	4	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Фрукт (яблоко)	100	49	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого</b>		<b>408</b>	<b>12,9</b>	<b>12,2</b>	<b>60,7</b>

### Обед

11/1	Салат из свежей капусты с морковью и раст маслом	60	55,0	0,9	3,0	5,6
6/2	Свекольник со сметаной	200	101	1,8	4,8	11,8
1/8	Мясо говядины отварное	17	48	4,6	3,3	0,1
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	266	8,6	6,8	37,8
23/8	Тефтели из мяса говядины	100	206	14,2	12,2	9,4
9/11	Соус томатный	50	30	0,4	1,9	2,5
б/н	Хлеб крестьян/ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,1	0,0	19,6
	<b>Итого</b>		<b>879</b>	<b>34,5</b>	<b>33,4</b>	<b>113,1</b>

### 3 день

#### Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	162	4,8	4,6	24,8
б/н	Какао витошка	200	46	1	0,6	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Йогурт	125	102	2,9	2,5	17
	<b>Итого:</b>		<b>406</b>	<b>11,3</b>	<b>8,9</b>	<b>61,8</b>

#### Обед

23/1	Салат из свежих помидор с раст маслом	80	55	0,8	4,1	2,8
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	61	1,6	2,9	6,1
1/9	Мясо кур отварное	15	45	3,5	3,4	0,0
57/3	Макаронные изделия отварные	130	166	4,6	3,3	28,1
5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	100	265	17,9	14,6	14,8
9/11	Соус томатный	50	30	0,4	1,9	2,5
б/н	Напиток «Витошка»	200	80	0	0	19
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
б/н	Фрукт (яблоко)	100	49	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>33,1</b>	<b>32,0</b>	<b>109,4</b>

## 4 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
14/4	Каша пшеничная	180	188	5,9	5,4	28,1
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	89	3,0	2,9	13,4
1/6	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	40	9	2,6	1,2	19,6
б/н	Фрукт (яблоко)	100	49	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого</b>		<b>398</b>	<b>17,0</b>	<b>14,5</b>	<b>71,2</b>

## Обед

6/2	Свекольник со сметаной	200	101	1,8	4,8	11,8
1/9	Мясо кур отварное( без кости)	15	45	3,5	3,4	0,0
3/9	Рагу из мяса кур	230	412	22,7	25,1	22,1
б/н	Кисель вишошка	200	90	0	0	23
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	<b>Итого</b>		<b>783</b>	<b>31,9</b>	<b>34,7</b>	<b>83,2</b>

## 5 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
23/2	Суп с молочный с лапшой	200	95	3,4	3,7	12
б/н	Какао витошка	200	46	1,0	0,6	0,4
б/н	Вафли	100	478	3,9	24,9	59,6
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	<b>Итого</b>		<b>715</b>	<b>10,9</b>	<b>30,4</b>	<b>91,6</b>

## Обед

28/1	Салат из отварной свеклы с раст маслом	80	86	1,1	6,3	5,4
13/2	Суп картофельный со сметаной	200	68	1,4	2,5	9,0
1/9	Мясо кур отварное ( без кости)	15	45	3,5	3,4	0,0
60/3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	173	3,2	2,9	32,2
1/7	Рыба отварная	100	75	16,9	0,8	0,0
4/11	Соус молочный	50	44	1,0	2,9	3,4
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,1	0	19,6
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
б/н	Масло сливочное порциями	20	132	0,2	14,5	0,3
	<b>Итого</b>		<b>758</b>	<b>31,3</b>	<b>34,7</b>	<b>96,2</b>

6 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
57/3	Макаронные изделия отварные	150	191	5,3	3,8	32,4
17/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	145	3,7	3,8	25,3
б/н	Масло порциями	15	99	0,1	10,9	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Фрукт (яблоко)	100	49	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>12,1</b>	<b>20,1</b>	<b>87,3</b>

Обед

6/2	Свекольник со сметаной	200	101	1,8	4,8	11,8
1/8	Мясо говядина	17	48	4,6	3,3	0,1
4/8	Плов из мяса говядины	180	318	13,3	14,9	31
б/н	Напиток Витошка	200	330	0	0	19
б/н	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	<b>Итого:</b>		<b>932</b>	<b>23,6</b>	<b>24,4</b>	<b>88,2</b>

## 7 день

## Завтрак

№ реп.	Наименование	Выход в граммах	Энергетич еская ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Угле- воды, г
8/4	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	180	225	5,4	5,2	38,1
17/10	Какао витошка	200	46	1	0,6	0,4
б/н	Йогурт	125	102	2,9	2,5	17
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	<b>Итого</b>		<b>469</b>	<b>11,9</b>	<b>9,5</b>	<b>75,1</b>

## Обед

13/2	Суп картофельный со сметаной	200	68	1,4	2,5	9,0
1/8	Мясо говядины отварное	17	48	4,6	3,3	0,1
9/5	Запеканка творожная	180	377	30,4	17,3	23,8
б/н	Сгущенное молоко	20	63	1,4	1,7	11,1
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,1	0,0	19,6
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	<b>Итого</b>		<b>765</b>	<b>41,8</b>	<b>26,2</b>	<b>89,9</b>

## 8 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
9/5	Запеканка творожная	180	377	0,4	17,3	23,8
б/н	Молоко сгущенное	25	79	1,8	2,1	13,9
14/10	Чай	200	35	0	0	9,1
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	<b>Итого</b>		<b>587</b>	<b>4,8</b>	<b>20,6</b>	<b>66,4</b>

## Обед

22/1	Салат из свежих огурцов с раст маслом	80	47	0,6	4,0	1,9
12/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	106	1,9	4,8	12,6
1/9	Мясо кур отварное( без кости)	15	45	3,5	3,4	0,0
57/3	Макаронные изделия отварные	130	166	4,6	3,3	28,1
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	140	9,7	10,5	1,7
б/н	Напиток Витошка	200	330	0	0	19
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	<b>Итого</b>		<b>969</b>	<b>24,2</b>	<b>27,4</b>	<b>89,6</b>



9 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	181	5,4	4,7	27,7
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	89	3,0	2,9	13,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Сыр порциями	20	70	5,3	5,3	0
б/н	Фрукт (яблоко)	100	49	0,4	0,4	9,8
	<b>Итого</b>		<b>485</b>	<b>16,7</b>	<b>14,5</b>	<b>70,5</b>

Обед

19/2	Суп картофельный с бобовыми	200	123	4,3	4,0	15,9
1/9	Мясо кур отварное( без кости)	15	45	3,5	3,4	0,0
45/8	Капуста тушенная с мясом кур	180	173	13,1	13,2	0,5
б/н	Кисель «Витошка»	200	90	0	0	23
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	<b>Итого</b>		<b>566</b>	<b>24,8</b>	<b>22,0</b>	<b>65,7</b>

## 10 день

## Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
5/4	Каша манная	180	162	4,8	4,6	24,8
18/10	Какао с молоком	200	46	1	0,6	0,4
1/6	Яйцо отварное	1 шт	63	5,1	4,6	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Вафли	100	478	3,9	24,9	59,6
	<b>Итого</b>		<b>845</b>	<b>17,4</b>	<b>35,9</b>	<b>104,7</b>

## Обед

28/1	Салат из отварной свеклы с раст маслом	80	86	1,1	6,3	5,4
13/2	Суп картофельный со сметаной	200	68	1,4	2,5	9,0
36/2	Гренки(сухарики)	20	51	1,7	0,2	10,8
1/9	Мясо кур отварное ( без кости)	15	45	3,5	3,4	0,0
60/3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	173	3,2	2,9	32,2
1/7	Рыба отварная	100	75	16,9	0,8	0,0
4/11	Соус молочный	50	44	1,0	2,9	3,4
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,1	0,0	19,6
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
5/13	Сыр порциями	25	88	6,6	6,7	0,0
	<b>Итого</b>		<b>839</b>	<b>39,1</b>	<b>27,1</b>	<b>106,7</b>

Заведующая столовой



С.В. Холкина

Заведующая филиалом



В.Н. Новгородова