

Утверждаю

Директор МБОУ «Новобурановская СОШ»  
Горокина Н. П.



Примерное десятидневное меню муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Новобурановская средняя общеобразовательная школа» детский сад « Дюймовочка »

**1 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Каша кукурузная Молочная с маслом	200/5	8,69	10,70	43,77	236,30
3	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в завтрак		12,08	15,39	78,03	421,30
<b>ОБЕД</b>						
1	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	3,52	16,16	90,00
2	Гуляш/картофель толчёный	100/100	17,62	10,01	26,04	260,02
3	Кисель сухой	200	-	-	12,27	49,07
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,76	136,20
	Всего в обед		25,00	14,31	83,33	535,29
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Пироги с повидлом	100	9,85	9,30	30,96	249,90
2	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в полдник		9,89	9,30	45,94	306,70
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>46,97</b>	<b>39,00</b>	<b>207,30</b>	<b>1263,29</b>

**2 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,27	128,20
2	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	8,63	11,32	30,93	256,85
3	Какао	200/15	4,20	4,80	22,02	143,10
	Всего в завтрак		16,18	20,81	72,23	528,15
<b>ОБЕД</b>						
1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	3,27	6,39	26,12	171,44
2	Рыба/рожки/соус	70/100/30	7,09	3,78	30,89	225,25
3	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		15,34	10,95	98,14	581,96
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Капуста тушёная	200	5,10	7,36	25,85	189,20
2	Вафли	25	0,8	0,7	22,00	86,00
3	Чай с молоком	200	2,84	3,20	29,65	114,80
	Всего в полдник		8,74	11,26	77,50	390,00
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>40,26</b>	<b>43,02</b>	<b>247,87</b>	<b>1500,11</b>

**3 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Каша пшеничная Молочная с маслом	200/5	6,80	8,80	28,30	219,60
3	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в завтрак		10,19	13,49	62,56	404,60
<b>ОБЕД</b>						
1	Суп с горохом	200	5,62	2,96	18,26	124,50
2	Рагу с мясом кур	200	19,49	30,69	28,91	338,50
3	Компот	200/15	0,54	-	27,87	107,70
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		30,63	34,43	103,90	706,90
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Булочка	60	5,81	7,32	35,31	221,77
2	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в полдник		5,85	7,32	51,29	278,57
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>46,67</b>	<b>55,24</b>	<b>217,75</b>	<b>1390,07</b>

**4 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Вермишель Молочная с маслом	200/5	6,83	9,15	30,89	195,20
3	Кофейный напиток С молоком	200/15	2,80	3,20	19,58	114,80
	Всего в завтрак		12,98	17,04	69,75	438,20
<b>ОБЕД</b>						
1	Свекольник со Сметаной	200	5,09	7,47	17,31	156,79
2	Голубцы ленивые	200	15,04	10,92	17,52	224,90
3	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		25,11	19,17	75,96	566,96
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Овощное рагу	250	4,49	8,79	25,81	205,60
2	Молоко кипячёное С сахаром	200/15	5,88	6,72	24,84	178,60
3	Хлеб	20	1,66	0,28	9,62	45,40
	Всего в полдник		12,03	15,79	60,27	429,60
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>50,12</b>	<b>52,00</b>	<b>205,98</b>	<b>1434,76</b>

**5 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,38	10,60	31,51	255,85
3	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в завтрак		11,77	15,29	65,77	440,85
<b>ОБЕД</b>						
1	Суп овощной	200	1,57	1,81	11,36	68,64
2	Рыба по-польски с овощами	70/130	13,85	5,93	11,71	153,95
3	Компот	200/15	0,54	-	27,87	107,70
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		20,94	8,52	79,80	466,69
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Сырники творожные С морковью и сметаной	170/10	21,35	37,52	28,63	419,28
2	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в полдник		21,39	37,52	43,61	476,08
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>54,10</b>	<b>61,33</b>	<b>189,18</b>	<b>1383,62</b>

**6 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Каша геркулесовая Молочная с маслом	200/5	7,40	9,50	32,70	238,00
3	Кофе с молоком	200/15	2,80	3,20	19,58	114,80
	Всего в завтрак		13,55	17,39	71,56	481,00
<b>ОБЕД</b>						
1	Суп с клецками	200	4,65	3,31	30,17	162,55
2	Плов с мясом кур	200	24,49	14,23	33,91	354,04
3	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		34,12	18,32	105,21	701,86
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Пироги с капустой	90	5,88	4,40	28,13	172,40
2	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в полдник		5,92	4,40	43,11	229,20
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>53,59</b>	<b>40,11</b>	<b>219,88</b>	<b>1412,06</b>

## 7 день

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Каша гречневая Молочная с маслом	200/5	9,41	11,3	34,84	270,80
3	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в завтрак		12,80	15,99	69,10	455,80
<b>ОБЕД</b>						
1	Суп рыбный	200	13,60	6,61	14,51	169,48
2	Беф-строгонов с кар- Тофель толчёный	100/100	15,00	29,22	25,15	259,44
3	Компот	200/15	0,54	-	27,87	107,70
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		34,12	36,61	96,39	672,82
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Маннй пудинг С повидлом	200/35	7,47	7,93	36,37	213,14
2	Чай сладкий С молоком	200/15	2,80	3,20	29,65	151,50
	Всего в полдник		10,27	11,13	66,02	364,64
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>57,19</b>	<b>63,73</b>	<b>231,51</b>	<b>1493,26</b>

## 8 день

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Каша рисовая Молочная с маслом	200/5	7,38	10,72	33,76	252,82
3	Какао	200/15	4,20	4,80	22,02	143,10
	Всего в завтрак		14,93	20,21	75,06	524,12
<b>ОБЕД</b>						
1	Борщ со сметаной	200	1,79	5,19	10,66	95,70
2	Котлеты рыбные /каша гречневая/соус	70/100 /30	20,61	18,30	71,81	336,12
3	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		27,38	24,27	123,60	617,09
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Нарезка овощная	59	0,59	0,06	6,12	24,60
2	Булочка с изюмом	60	5,89	7,32	38,53	235,45
3	Чай сладкий с молоком	200/15	2,84	3,20	29,65	114,80
	Всего в полдник		9,32	10,58	74,30	374,85
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>51,63</b>	<b>55,06</b>	<b>272,96</b>	<b>1516,06</b>

**9 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Каша манная Молочная с маслом	200/5	6,48	7,42	26,73	193,30
3	Чая сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в завтрак		9,87	12,11	60,99	378,30
<b>ОБЕД</b>						
1	Щи со сметаной	200	3,27	6,39	26,12	171,44
2	Птица тушёная в соу- Се каша рисовая	100/100	18,40	29,40	39,00	288,20
3	Компот	200/15	0,54	-	27,87	107,70
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		27,19	36,57	121,85	703,54
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Растегай с повидлом	100	9,85	9,30	30,96	249,90
2	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в полдник		9,89	9,30	45,94	306,70
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>46,95</b>	<b>57,98</b>	<b>228,78</b>	<b>1388,54</b>

**10 день**

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,69	19,28	128,20
2	Вермишель Молочная с маслом	200/5	6,83	9,15	30,89	195,20
3	Кофейный напиток	200/15	2,80	3,20	19,58	114,80
	Всего в завтрак		12,98	17,04	69,75	438,20
<b>ОБЕД</b>						
1	Суп крестьянский	200	2,17	6,35	13,51	123,68
2	Котлета/картофель Толчёный/соус	70/100 /30	18,63	10,90	32,26	276,03
3	Кисель	200	-	-	12,27	49,07
4	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	Всего в обед		25,78	18,03	86,90	584,98
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Нарезка овощная	100	1,18	0,13	12,24	49,20
2	Пряник	30	1,80	1,40	22,50	203,10
3	Чай сладкий	200/15	0,04	-	14,98	56,80
	Всего в полдник		3,02	1,53	49,72	309,10
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>41,78</b>	<b>36,60</b>	<b>206,37</b>	<b>1332,28</b>