

Утверждаю  
Директор МБОУ СОО  
Школа № 2 г.Облучье»  
М.Р. Воложжина  
Приказ №\_\_от\_\_

**Примерное десятидневное меню**  
Дети 7-11 лет

**1 день.**

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
гречка отварной	150/200	4,76	8,0	44,0	251,7
Бефстроганов из печени	80/100	14,4	11,5	7,1	243,02
Салат из свежих огурцов	60/100	1,0	0,7	2,2	145,0
Хлеб из пшеничной муки	40	2,87	1,12	18,62	98,25
Какао	200	2,85	2,41	14,36	91,00
Груша	100	1,17	1,47	0,00	18,0
Вафли	70	4,85	2,44	39,17	200,67
<b>Итого:</b>		<b>31,9</b>	<b>27,64</b>	<b>125,45</b>	<b>1047,64</b>

**2 день.**

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Макароны отварные с маслом	150/200	14,56	18,2	59,64	302,0
Рыба припущенная	80/100	6,6	7,8	4,92	123,67
Салат из свежей капусты	60/100	1,16	6,75	11,2	110,23
Хлеб из пшеничной муки с маслом	40/10	2,87/0,008	1,12/2,54	18,62/0,03	98,25/35,4
Компот из свежих груш	200	0,4	0	34,6	133,2
Мини рулет	70	3,75	2,4	38,41	199,71
Яблоко	100	1,16	1,48	0	18,0
<b>Итого:</b>		<b>30,58</b>	<b>40,29</b>	<b>167,42</b>	<b>1020,46</b>

**3 день**

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Плов из курицы	200	18,66	20,66	83,1	293,1
Салат из свежих огурцов	60/100	1,00	0,7	2,2	145,0
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	25,3	142,8
Хлеб из пшеничной муки с сыром	40/20	2,82/3,48	1,12/4,44	18,62/0,01	98,2/44,0
Печенье	70	4,71	2,41	30,17	187,2
Груша	100	1,17	1,47	0	18,0
<b>Итого:</b>		<b>32,59</b>	<b>30,8</b>	<b>159,4</b>	<b>928,35</b>

**4 день**

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Творожная запеканка	150/200	18,25	22,7	72,53	298,76
Соус молочный	50	4,2	14,0	12,0	121,41
Хлеб из пшеничной муки с маслом	40/10	2,87/0,08	1,12/2,54	18,62/0,03	98,25/35,4
Цикорий	200	2,71	2,3	12,15	84,0
Пряник	70	4,5	3,4	0	17,0
<b>Итого:</b>		<b>32,61</b>	<b>46,06</b>	<b>115,33</b>	<b>654,82</b>

### 5 день

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Каше из курицы	150/200	18,66	20,66	83,10	693,1
Винегрет	60/100	1,6	5,17	8,4	91,5
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	25,3	142,8
Хлеб из пшеничной муки	40	2,87	1,12	18,62	98,25
Мягкая вафля	70	3,35	4,2	29,17	184,17
Яблоко	100	1,16	1,48	0	18,0
<b>Итого:</b>		<b>28,34</b>	<b>32,63</b>	<b>164,59</b>	<b>1227,82</b>

### 6 день

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Азу по татарски	150/200	17,27	19,66	82,1	591
Салат из капусты	60/100	1,16	6,75	11,2	110,23
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0
Хлеб из пшеничной муки с сыром	40/20	2,87/3,48	1,12/4,44	18,62/0,01	98,25/44,0
Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,56	92,0
<b>Итого:</b>		<b>30,06</b>	<b>36,49</b>	<b>129,48</b>	<b>975,48</b>

### 7 день

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Картофельное пюре	150/200	4,08	6,4	20,45	152,32
Гуляш из мяса	80/100	17,21	19,25	44,8	450,03
Салат из морской капусты с кукурузой	60/100	1,9	5,2	8,7	92,0
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,87/0,08	1,12/2,54	18,62/0,03	98,5/35,4
Кисель	200	0,6	0,03	24,99	101,7
Печенье	70	4,71	2,41	30,17	187,2
<b>Итого</b>		<b>31,45</b>	<b>36,95</b>	<b>147,76</b>	<b>1116,9</b>

### 8 день

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Плов с мясом	200	19,2	21,66	85,1	394,1
Салат из свежих огурцов	60/100	1,0	0,7	2,2	145,0
Чай с сахаром и молоком	200	0,07	0,04	19,0	140,0
Хлеб пшеничный с сыром	40/20	2,87/3,48	1,12/4,44	18,62/0,01	98,25/44,0
Груша	100	1,17	1,47	0	18,0
<b>Итого</b>		<b>27,79</b>	<b>29,43</b>	<b>124,93</b>	<b>839,35</b>

### 9 день

Наименование	Выход	Б	Ж	У	Калл
Рожки отварные с маслом	150/200	14,56	18,2	59,64	302,0
Тефтеля мясная с соусом	80/100	17,34	19,27	47,7	220,04
Салат из свежих помидоров	60/100	1,2	0,7	2,4	144,0
Хлеб пшеничный с маслом	40	2,87	1,12	18,62	98,25
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	25,3	142,8
Мини рулет	70	3,75	2,4	38,41	199,71

<b>Итого</b>		<b>40,42</b>	<b>41,69</b>	<b>192,07</b>	<b>1106,8</b>
--------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

**10 день**

	Выход	Б	Ж	У	Калл
Гаше с печенью	150/200	14,4	11,5	17,1	243,2
Салат из капусты с зеленым горошком	60/100	6,8	7,9	5,91	125,71
Хлеб пшеничный с сыром	40/20	2,87/3,48	1,12/4,44	18,62/0,01	98,75/44
Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	32,4	134,2
Мягкая вафля	70	3,35	4,2	29,7	184,7
Яблоко	100	1,16	1,48	0	18,0
<b>Итого</b>		<b>32,46</b>	<b>30,64</b>	<b>103,21</b>	<b>847,88</b>