

**Примерное десятидневное меню**  
**ФМОУ ООШ с.Невежкино им.Ф.А.Ежкова**  
**в с.Корсаевка Белинского района Пензенской**  
**области**

№ рецептуры	<b>С 12 до 18 лет</b>					
	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>1 день</b>					
	<b>Обед</b>					
20	Салат из кар. с сол.ог.,зел.гор.	60	0,46	3,65	1,43	47,38
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/60	5,83	4,56	13,59	118,80
291	Плов с курицей	130/80	20,30	17,00	35,69	377,00
376	Чай с сахаром (с шиповником)	200/10	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Фрукты	47	0,3	0,3	9	75
	<b>Итого:</b>		<b>34,16</b>	<b>32,11</b>	<b>97,41</b>	<b>822,59</b>
	<b>2 день</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Винегрет	60	0,85	3,05	5,19	70,44
102	Суп гороховый с кур.окорочками	200/60	4,39	4,22	13,06	107,8
293	Голень курица запеченная	80/5	17,65	14,58	4,70	221,00
679	Гречка рассыпчатая	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
376	Чай с сахаром (с лимоном)	20/10	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Фрукты	94	0,3	0,3	9,2	47
	<b>Итого:</b>		<b>47,74</b>	<b>30,13</b>	<b>98,78</b>	<b>966,24</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Обед</b>					
52	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
88	Щи из свежей капусты с кур гр.	200/60	1,40	3,91	6,79	67,80
688	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
518	Сок фруктовый	1/200	1,00			110,00
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
	Фрукты	94	0,3	0,3	9,2	47
	<b>Итого:</b>		<b>83,62</b>	<b>37,9</b>	<b>160,66</b>	<b>1306,67</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
103	Суп – лапша с кур .грудкой	200/60	2,15	2,27	13,71	83,80
136	Пюре гороховое	170/5	34,23	5,52	69,58	464,87
279	Тефтели мясные запеченные	80/80	11,78	12,91	14,90	223
349	Компот из свежих яблок	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Фрукты	47	0,3	0,3	9	75
	<b>Итого:</b>		<b>59,22</b>	<b>39,81</b>	<b>120,41</b>	<b>1214,34</b>

	<b>5 день</b>					
	<b>Обед</b>					
51	Салат из моркови	60	0,46	3,65	1,43	40,38
82	Борщ	200/60	1,45	3,93	100,20	82,00
230	Рыба припущенная с овощами (филе минтая)	60/20	6,12	0,81	2,54	42,00
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	фрукты	47	0,3	0,3	9	75
	<b>Итого:</b>		<b>56,35</b>	<b>41,55</b>	<b>194,26</b>	<b>1024,33</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Обед</b>					
20	Салат из карт.с сол.огур.,зел.гор	60	0,46	3,65	1,43	47,38
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/60	5,83	4,56	13,59	118,80
291	Плов с курицей	130/80	20,30	17,00	35,69	377,00
376	Чай с сахаром (с шиповником)	200/10	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Фрукты	47	0,3	0,3	9	75
	<b>Итого:</b>		<b>34,16</b>	<b>32,11</b>	<b>97,41</b>	<b>822,59</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Винегрет	60	0,85	3,05	5,19	70,44
102	Суп гороховый	200/60	4,39	4,22	13,06	107,8
293	Голень курица запеченная	80/5	17,65	14,58	4,70	221,00
679	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
376	Чай с сахаром (с лимоном)	200/10	0,20	0,00	14,00	28
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Фрукты	94	0,3	0,3	9,2	47
	<b>Итого:</b>		<b>47,74</b>	<b>30,13</b>	<b>98,78</b>	<b>966,24</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Обед</b>					
52	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
88	Щи из свежей капусты с кур гр.	200/60	1,40	3,91	6,79	67,80
688	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
518	Сок фруктовый	1/200	1,00			110,00
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
	Фрукты	94	0,3	0,3	9,2	47
	<b>Итого:</b>		<b>83,82</b>	<b>37,9</b>	<b>160,66</b>	<b>1306,67</b>

	<b>9 день</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
103	Суп – лапша с кур.грудкой	200/60	2,15	2,27	13,71	83,80
136	Пюре гороховое	176/5	34,23	5,52	69,58	464,87
279	Тефтели мясные	80/5	11,78	12,91	14,90	223
349	Компот из свежих яблок	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Фрукты	47	0,3	0,3	9	75
	<b>Итого:</b>		<b>58,44</b>	<b>44,5</b>	<b>89,81</b>	<b>981,84</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Обед</b>					
51	Салат из моркови	60	0,46	3,65	1,43	40,38
82	Борщ с кур.грудкой	200/60	1,45	3,93	100,20	82,00
230	Бефстроганов из говядины	80	3,10	4,04	3,10	152,46
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50
	Фрукты	47	0,3	0,3	9	75
	<b>Итого:</b>		<b>56,35</b>	<b>41,55</b>	<b>194,26</b>	<b>1024,33</b>