

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Академическая средняя общеобразовательная
школа»

О.А. Куракина



Примерная

меню – раскладка на 10 дней

обучающихся филиала МБОУ «Академическая

СОШ» - «Бельская НОШ»

Калорийность меню обучающихся (6,5-11 лет)
Филиал МБОУ «Академическая СОШ» - «Бельская НОШ»

№п/п	Меню – раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1.	1-ый день. Завтрак 1.Макаронны с маслом сл. с сарделькой - макаронны - масло сливочное - сарделька 2.Сок 3.Хлеб ржаной	150/10/80							
		50	12,5	58	5,2	0,7	35	168	
		10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0	
		80	28	127,2	8,24	14,32	0,32	80	
		200	36	26			23,4	96,0	
		75	26,25	118,5	4,88	1,13	41,25	201	
	Итого за день:		104,05	331,6	18,36	23,99	100,02	617	
2.	2-ой день. Завтрак. 1.Салат из свежей капусты с морковью и растит. маслом. -капуста - морковь - масло растительное 2.Картофельное пюре с жареной рыбой. -картофель - молоко - масло растительное - масло сливочное - мука пшеничная - рыба 3.Чай сладкий. - чай - сахар 4.Хлеб ржаной.	150/5							
		97	46,56	30,07	1,16		3,97	21,34	
		50	6,12	6,6	0,12	4,6	0,72	3,48	
		5						43,7	
		250/70							
		200	20	116	4,0		50,0	224	
		50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0	
		10				9,2		87,7	
		5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36	
		5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55	
		70	21	168	8,12	0,21		24,5	
		200							
		0,2	0,02	0,02					
15	0,3				15,82	64,88			

	5. Мандарины.	75	26,25	118,5	4,88	1,13	41,25	201
	Итого за День:	150	182,1	490,89	20,23	20,82	12,15	813,15
3.	3-ий День. Завтрак.							
	1. Греча с маслом сливочным, котлета.	150/10/70						
	- Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	- Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	- котлета(полуфабрикат)	70	9,8	124,6	9,18	9,31		97,16
	2. Компот из чернослива.	200						
	- чернослив	15	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	- сахар	15	0,3				14,3	58,5
	3. Хлеб ржаной.	75	26,25	118,5	4,88	1,13	41,25	201
	Итого за День:		59,65	406,3	19,71	19,48	96,84	630,76
4.	4-ый День. Завтрак.							
	1. Салат из свежих огурцов с маслом рас.	100/5						
	- огурцы свежие	100	23	42	0,7	4,6	2,7	14,0
	- Масло растительное	5						43,85
	2. Овощи тушеные, сосиска.	200/70						
	- Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	- Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	- Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	- Томат	5	0,7	1,3	0,15		0,05	3,5
	-картофель	100	10	58	0,42		25,0	67,0
	-капуста	100	48	31	1,2	14,32	4,1	22
	-сосиска	70	28	127,2	8,24		0,32	70
	3. Сок.	200	36	26			23,4	96
	4. Хлеб ржаной.	75	26,25	118,5	4,88	1,13	41,25	201
	5. Бананы.	150			1,8	0,15	28,5	133,5

Итого за день:		182,47	418,30	17,57	28,04	127,09	730,53
5-ый День. Завтрак. 1. Рис с маслом сл., отварной окорочок. -рис -масло сливочное -окорочка 2. Кисель. -кисель сухой -сахар 3. Хлеб ржаной. 4. Груша.	150/10/70 55 10 70 200 220 15 75	22 1,3 14,7 14,7 8,25 0,3 26,25	180,4 1,9 157,5 157,5 5,07 118,5	3,46 0,04 8,4 8,4 0,07 4,88 0,6	0,49 7,84 3,08 3,08 1,13	39,1 0,05 9,25 15,82 41,25 19,0	179,3 72 63,7 28,66 64,88 201 80
Итого за день: 6-ой День. Завтрак. 1. Макароны с маслом сл. с сарделькой - макароны - масло сливочное - сарделька 2. Сок 3. Хлеб ржаной Итого за день:	150/10/80 50 10 80 200 75	12,5 1,3 28 36 26,25 104,05	58 1,9 127,2 26 118,5 331,6	5,2 0,04 8,24 4,88 18,36	0,7 7,84 14,32 1,13 23,99	35 0,05 0,32 23,4 41,25 100,02	168 72,0 80 96,0 201 617
7-ой День. Завтрак. 1. Салат из свежих помидоров с маслом раст. -помидоры -масло растительное	100/5 100 5	14	26	0,4	4,6	3,4	15,0 43,7

8.	2. Картофельное пюре с жареной рыбой. -картофель - молоко -масло растительное - масло сливочное - мука пшеничная - рыба 3. Чай сладкий. - чай - сахар 4. Хлеб ржаной. 5. Мандарины.	250/70	20	116	4,0	1,75	50,0	224	
		200	60	45	1,4	9,2	2,25	31,0	
		50						87,7	
		10						36	
		5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	15,55	
		5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	24,5	
		70	21	168	8,12	0,21			
		200							
		0,2	0,02	0,02			15,82	64,88	
		15	0,3	0,3			41,25	201	
75	26,25	118,5	4,88	1,13		60,0			
150									
	Итого за день:	143,42	388,27	19,35	20,82	116,13	803,33		
8.	8-ой день. Завтрак. 1. 1. Греча с маслом сливочным, котлета. - греча - масло сливочное - котлета(полуфабрикат) 2. Компот из чернослива. - чернослив - сахар 3. Хлеб ржаной.	150/10/70	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5	
		50	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0	
		10	9,8	124,6	9,18	9,31		97,16	
		70							
		200	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6	
		15	0,3				14,3	58,5	
		15	26,25	118,5	4,88	1,13	41,25	201	
		75							
			Итого за день:	59,65	406,3	19,71	19,48	96,84	630,76
		9.	9-ый день. Завтрак. 1. Салат из свежей капусты с морковью и растит. маслом.	150/5					

