



**Примерное 10-дневное меню  
для обучающихся 5-9 классов  
МБОУ «Спешковская ООШ»**

**СП "Кипринская школа - детский сад"**

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
<b>День 1</b>																
Завтрак																
125	Запеканка морковная с творогом и сгущ. молоком	200	15,97	10,82	34,69	399,16	0,10	0,40	38,90	0,40	173,20	511,20	24,70	0,90	0,20	4,70
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	3,70	39,80	211,50	0,00	1,00	25,50	0,00	303,20	180,90	40,80	1,10	0,20	15,30
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сыр	10	3,05	3,00	0,35	40,10	0,00	0,10	26,00	0,10	22,00	54,00	3,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>26,49</b>	<b>19,22</b>	<b>105,64</b>	<b>807,96</b>	<b>0,20</b>	<b>1,50</b>	<b>90,40</b>	<b>1,50</b>	<b>512,50</b>	<b>796,50</b>	<b>76,80</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>20,00</b>
Обед																
21	Салат из свеклы с соевым соусом	100	3,10	12,40	7,40	154,30	0,00	8,40	20,80	4,50	49,70	79,70	21,30	1,30	0,10	10,40
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,77	23,25	180,72	0,15	0,20	11,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28	0,00	12,20
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,10	11,30	49,00	334,20	0,30	0,00	16,20	0,50	14,30	180,00	120,00	4,00	0,10	10,30
189	Биточки	100	13,48	15,56	9,40	232,61	0,10	0,00	0,00	1,90	16,30	123,60	14,70	1,80	0,10	13,00
261	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	0,10	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,20	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>38,29</b>	<b>47,93</b>	<b>152,25</b>	<b>1196,43</b>	<b>0,56</b>	<b>78,60</b>	<b>48,00</b>	<b>9,16</b>	<b>297,70</b>	<b>585,50</b>	<b>182,40</b>	<b>10,58</b>	<b>0,40</b>	<b>50,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,78</b>	<b>67,15</b>	<b>257,89</b>	<b>2004,39</b>	<b>0,76</b>	<b>80,10</b>	<b>138,40</b>	<b>10,66</b>	<b>810,20</b>	<b>1382,00</b>	<b>259,20</b>	<b>13,38</b>	<b>0,80</b>	<b>70,50</b>

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
45	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,12	17,39	30,48	303,80	0,10	0,00	13,50	0,80	121,10	165,50	18,00	0,90	0,20	13,50
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,90
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>14,79</b>	<b>27,40</b>	<b>77,48</b>	<b>601,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,60</b>	<b>43,50</b>	<b>1,90</b>	<b>141,90</b>	<b>224,40</b>	<b>26,30</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>15,30</b>
<b>Обед</b>																
1	Винегрет	100	1,60	8,20	9,00	116,60	0,10	8,30	0,00	3,70	38,40	47,60	21,20	0,90	0,00	8,50
55	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	7,00	8,50	29,88	229,10	0,10	19,60	7,50	1,30	154,60	46,30	21,00	0,70	0,10	15,30
191	Плов из птицы	200	24,00	15,00	36,40	376,60	0,10	4,20	0,00	4,70	25,20	267,40	53,20	3,40	0,20	32,20
255	Компот из с/фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,10	0,10	14,90	23,20	7,60	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	36,60	15,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,40	0,80	39,60	185,60	0,00	0,00	0,00	0,80	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>42,06</b>	<b>34,20</b>	<b>173,57</b>	<b>1178,89</b>	<b>0,40</b>	<b>32,10</b>	<b>7,60</b>	<b>11,60</b>	<b>347,20</b>	<b>521,10</b>	<b>128,20</b>	<b>7,30</b>	<b>0,30</b>	<b>60,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,85</b>	<b>61,60</b>	<b>251,05</b>	<b>1779,89</b>	<b>0,60</b>	<b>33,70</b>	<b>51,10</b>	<b>13,50</b>	<b>489,10</b>	<b>745,50</b>	<b>154,50</b>	<b>9,00</b>	<b>0,50</b>	<b>75,30</b>

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг
							г	г	г	г	ккал					
<b>День 3</b>																
Завтрак																
103	Каша пшеничная молочная	220	6.38	11.33	37.73	249.88	0,10	0.50	23.40	0.10	143.90	140.30	35.70	0.90	0.10	17.60
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.97	3.70	39,80	211.50	0,00	1.00	25,50	0,00	303.20	180,90	40,80	1.10	0,20	15.30
	Хлеб пшеничный	60	4.50	1.70	30,80	157.20	0,10	0.00	0.00	1.00	14,10	50.40	7,80	0.70	0.00	0.00
	Сливочное масло	10	0.10	8.30	0.10	74.80	0.00	0.00	30.00	0.10	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.90
	<b>Итого:</b>		<b>13,95</b>	<b>25,03</b>	<b>108,43</b>	<b>693,38</b>	<b>0,20</b>	<b>1,50</b>	<b>78,90</b>	<b>1,20</b>	<b>462,40</b>	<b>373,50</b>	<b>84,30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,30</b>	<b>33,80</b>
Обед																
	Помидор свежий или соленый (порционно)	100	0.50	0.16	3.60	15.84	0.00	12.50	0.016	0.33	7.00	10.50	10.00	0.50	0.00	1.00
27	Борщ с картофелем и капустой на говяжьем бульоне	250	6.20	8.40	21,75	242.82	0,10	13,90	7.50	2.10	154.30	128.10	34,80	2.10	0,10	19.30
163	Жаркое по домашнему	200	22,54	17.33	22,13	384,08	0,30	8,00	116,50	3,20	295,00	45,40	2,40	20,40	0,30	133,00
256	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.10	32,40	132,60	0,00	18,00	0,00	0,10	11,10	6,90	3,90	0,20	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3.00	1.20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	15,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.20	0.40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>34,69</b>	<b>27,59</b>	<b>120,28</b>	<b>972,94</b>	<b>0,40</b>	<b>52,40</b>	<b>124,016</b>	<b>6,83</b>	<b>576,80</b>	<b>324,50</b>	<b>76,30</b>	<b>24,90</b>	<b>0,40</b>	<b>157,90</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,64</b>	<b>52,62</b>	<b>228,71</b>	<b>1666,32</b>	<b>0,60</b>	<b>53,90</b>	<b>202,92</b>	<b>8,03</b>	<b>1039,20</b>	<b>698,00</b>	<b>160,60</b>	<b>27,60</b>	<b>0,70</b>	<b>191,70</b>

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак</b>																
100	Каша овсяная из геркулеса	220	7,50	11,50	18,10	259,23	0,10	0,50	29,50	0,50	149,60	156,00	44,30	1,10	0,10	17,90
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Фрукт (банан)	180	0,86	0,86	19,15	94,00	0,00	14,00	0,00	0,30	22,40	15,40	12,60	3,10	0,00	2,80
	<b>Итого:</b>		<b>13,03</b>	<b>22,37</b>	<b>84,25</b>	<b>650,43</b>	<b>0,20</b>	<b>16,10</b>	<b>59,50</b>	<b>1,90</b>	<b>192,80</b>	<b>230,30</b>	<b>65,20</b>	<b>5,00</b>	<b>0,10</b>	<b>21,60</b>
<b>Обед</b>																
	Огурец свежий или соленый	60	0,80	0,00	3,00	15,00	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00
34	Рассольник "Ленинградский"	250	6,29	14,12	40,12	187,00	0,12	15,00	21,67	23,00	107,00	87,00	3,00	0,18	0,10	19,30
148	Рыба запеченая в омлете	100	17,43	10,85	5,24	188,31	0,10	0,80	9,10	2,80	291,10	421,80	27,20	0,70	0,10	112,70
214	Картофель отварной	100	2,90	4,69	18,14	121,64	0,10	2,20	6,80	1,20	221,10	321,10	23,60	0,70	0,10	83,30
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	15,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>34,02</b>	<b>31,26</b>	<b>124,70</b>	<b>846,35</b>	<b>0,44</b>	<b>28,07</b>	<b>47,57</b>	<b>29,18</b>	<b>871,40</b>	<b>1158,80</b>	<b>93,28</b>	<b>4,19</b>	<b>0,34</b>	<b>222,90</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,05</b>	<b>53,63</b>	<b>208,95</b>	<b>1496,78</b>	<b>0,64</b>	<b>44,17</b>	<b>107,07</b>	<b>31,08</b>	<b>1064,20</b>	<b>1389,10</b>	<b>158,48</b>	<b>9,19</b>	<b>0,44</b>	<b>244,50</b>

№ рецепта	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак</b>																
117	Омлет натуральный	150	17,40	4,90	10,50	155,50	0,10	0,30	51,00	0,70	148,60	293,80	21,60	2,80	0,50	30,50
11	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,90	10,12	6,26	123,76	0,59	6,00	1343,90	3,07	25,40	52,80	29,82	0,70	0,50	3,95
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	3,70	39,80	211,50	0,00	1,00	25,50	0,00	303,20	180,90	40,10	1,10	0,20	15,30
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>26,87</b>	<b>28,72</b>	<b>87,46</b>	<b>722,76</b>	<b>0,79</b>	<b>7,30</b>	<b>1450,40</b>	<b>4,87</b>	<b>492,50</b>	<b>579,80</b>	<b>99,32</b>	<b>5,30</b>	<b>1,20</b>	<b>50,65</b>
<b>Обед</b>																
37	Суп картофельный с бобовыми	250	7,40	3,70	33,30	195,80	0,20	5,70	0,00	2,80	84,70	131,60	31,70	1,70	0,10	14,10
216	Картофельное пюре	180	3,30	13,40	22,80	225,20	0,20	15,60	20,30	0,20	77,60	116,20	39,60	1,50	0,20	37,60
172	Печень по-строгановски	100	18,66	23,16	6,90	296,12	0,40	44,90	7900,90	1,70	338,60	484,60	25,80	9,40	3,00	23,10
247	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,10	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30	0,06	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	15,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>35,92</b>	<b>41,86</b>	<b>132,42</b>	<b>1030,91</b>	<b>0,90</b>	<b>95,50</b>	<b>7921,20</b>	<b>5,80</b>	<b>620,30</b>	<b>877,00</b>	<b>129,30</b>	<b>14,60</b>	<b>3,36</b>	<b>78,80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,79</b>	<b>70,58</b>	<b>219,88</b>	<b>1753,67</b>	<b>1,69</b>	<b>102,80</b>	<b>9371,60</b>	<b>10,67</b>	<b>1112,80</b>	<b>1456,80</b>	<b>228,62</b>	<b>19,90</b>	<b>4,56</b>	<b>129,45</b>

№ рецепта	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак</b>																
106	Каша ячневая на молоке с маслом	220	7,23	6,67	39,54	256,87	1,10	0,30	17,60	0,10	108,00	105,20	26,80	0,70	0,10	13,20
242	Какао с молоком	200	6,10	6,00	28,40	193,40	0,00	1,00	25,50	0,00	303,20	180,90	40,80	1,10	0,20	15,30
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,10	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сыр	10	3,50	3,00	0,35	40,10	0,00	0,00	26,00	0,10	22,00	54,00	3,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>21,33</b>	<b>17,37</b>	<b>99,09</b>	<b>647,57</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>69,10</b>	<b>1,20</b>	<b>447,30</b>	<b>390,50</b>	<b>78,90</b>	<b>2,60</b>	<b>0,30</b>	<b>28,50</b>
<b>Обед</b>																
22	Салат из св.свеклы с чесноком	100	3,10	12,40	7,40	154,30	0,00	8,40	20,80	4,50	49,70	79,70	21,30	1,30	0,10	10,40
43	Суп крестьянский с крупой	250	3,50	1,30	10,00	65,30	0,10	8,20	0,00	2,50	22,10	85,90	24,60	1,10	0,10	14,80
210	Капуста тушеная	180	9,10	11,28	48,96	334,40	0,20	9,70	13,50	2,40	113,50	18,80	9,60	0,40	0,00	4,50
185	Колбасные изделия отварные	50	15,50	12,00	0,20	130,50	0,00	0,00	0,00	0,20	13,00	65,50	8,00	0,90	0,00	3,50
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	15,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>39,30</b>	<b>39,08</b>	<b>134,96</b>	<b>1071,30</b>	<b>0,39</b>	<b>26,37</b>	<b>34,30</b>	<b>11,68</b>	<b>427,50</b>	<b>536,80</b>	<b>88,98</b>	<b>5,71</b>	<b>0,20</b>	<b>37,80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,63</b>	<b>56,45</b>	<b>234,05</b>	<b>1718,87</b>	<b>1,59</b>	<b>27,77</b>	<b>103,40</b>	<b>12,88</b>	<b>874,80</b>	<b>927,30</b>	<b>167,88</b>	<b>8,31</b>	<b>0,50</b>	<b>66,30</b>

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>День 7</b>																
<b>Завтрак</b>																
98	Каша манная молочная	220	6,20	11,30	31,09	237,40	0,10	0,80	31,50	0,40	235,50	141,30	22,90	0,40	0,20	21,10
258	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	3,70	39,80	211,50	2,40	0,60	16,20	0,00	209,90	122,10	31,10	1,80	0,10	17,70
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,10	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>15,50</b>	<b>25,00</b>	<b>101,79</b>	<b>680,90</b>	<b>2,70</b>	<b>1,40</b>	<b>77,70</b>	<b>1,50</b>	<b>460,70</b>	<b>315,70</b>	<b>61,80</b>	<b>2,90</b>	<b>0,30</b>	<b>39,70</b>
<b>Обед</b>																
4	Салат из капусты с морковью	100	1,80	9,10	6,70	116,90	0,00	30,00	0,00	4,10	189,20	31,40	16,10	0,60	0,00	7,50
36	Суп из овощей на мясо-костном бульоне	250	3,10	3,10	7,50	168,90	0,10	19,60	7,50	1,30	154,60	46,30	21,00	0,70	0,10	15,30
202	Рис припущенный	180	5,90	8,30	63,50	352,00	0,10	0,00	16,20	0,30	18,90	98,20	32,30	0,70	0,00	55,40
189	Котлета из мяса птицы	100	12,20	9,60	11,30	180,40	0,10	0,00	0,00	2,00	14,00	153,00	18,80	2,20	0,10	12,40
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,10	32,40	132,60	0,00	18,00	0,00	0,10	11,10	6,90	3,90	0,20	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>29,95</b>	<b>32,30</b>	<b>172,00</b>	<b>1200,80</b>	<b>0,40</b>	<b>67,60</b>	<b>23,70</b>	<b>9,20</b>	<b>501,90</b>	<b>486,20</b>	<b>109,90</b>	<b>6,30</b>	<b>0,20</b>	<b>95,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,45</b>	<b>57,30</b>	<b>273,79</b>	<b>1881,70</b>	<b>3,10</b>	<b>69,00</b>	<b>101,40</b>	<b>10,70</b>	<b>962,60</b>	<b>801,90</b>	<b>171,70</b>	<b>9,20</b>	<b>0,50</b>	<b>134,90</b>



№ рецепта	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
<b>День 8</b>																
<b>Завтрак</b>																
99	Каша пшеничная молочная	220	8,92	9,68	42,33	297,71	0,12	0,80	31,50	0,40	235,40	141,30	22,90	0,40	0,20	21,10
242	Какао с молоком	200	6,10	6,00	28,40	193,40	0,00	1,00	25,50	0,00	303,20	180,90	40,80	1,10	0,20	15,30
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Печенье	50	3,60	10,50	25,70	211,30	0,00	0,00	42,00	0,60	14,00	44,30	5,50	0,70	0,10	4,60
	<b>Итого:</b>		<b>23,22</b>	<b>36,18</b>	<b>127,33</b>	<b>934,41</b>	<b>0,22</b>	<b>1,80</b>	<b>129,00</b>	<b>2,10</b>	<b>567,90</b>	<b>418,80</b>	<b>77,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,50</b>	<b>41,90</b>
<b>Обед</b>																
6	Салат из капусты с яблоками	100	1,10	8,10	3,90	94,30	0,00	16,90	0,00	3,80	57,20	37,00	19,50	0,70	0,00	10,50
55	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	7,00	8,50	29,88	229,00	0,10	19,60	7,50	1,30	154,60	46,30	21,00	0,70	0,00	15,30
204	Макаронные изделия отварные	180	8,30	8,20	49,20	304,10	0,10	0,00	13,50	0,80	21,10	46,60	8,70	0,90	0,00	46,20
143	Котлета рыбная	100	23,12	7,10	7,75	159,50	0,10	0,80	9,10	2,80	291,10	421,80	27,20	0,70	0,10	112,70
265	Чай с лимоном	200/7	0,00	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,90	0,80	39,60	185,60	0,00	0,00	0,00	0,40	200,00	200,00	10,00	1,20	0,00	8,00
	<b>Итого:</b>		<b>48,92</b>	<b>34,40</b>	<b>177,23</b>	<b>1194,90</b>	<b>0,40</b>	<b>38,90</b>	<b>30,10</b>	<b>10,10</b>	<b>743,60</b>	<b>808,70</b>	<b>94,70</b>	<b>5,00</b>	<b>0,10</b>	<b>192,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,14</b>	<b>70,58</b>	<b>304,56</b>	<b>2129,31</b>	<b>0,62</b>	<b>40,70</b>	<b>159,10</b>	<b>12,20</b>	<b>1311,50</b>	<b>1227,50</b>	<b>171,70</b>	<b>7,90</b>	<b>0,60</b>	<b>234,60</b>

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
<b>День 9</b>																
<b>Завтрак</b>																
105	Каша рисовая молочная с маслом	220,5	6,48	10,50	28,00	226,80	0,10	0,60	27,00	0,20	181,40	158,80	36,30	0,60	0,20	19,00
258	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	3,70	39,80	211,50	2,40	0,60	16,20	0,00	209,90	122,10	31,10	1,80	0,10	17,70
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>15,88</b>	<b>24,20</b>	<b>98,70</b>	<b>670,30</b>	<b>2,60</b>	<b>1,20</b>	<b>73,20</b>	<b>1,30</b>	<b>406,60</b>	<b>333,20</b>	<b>75,20</b>	<b>3,10</b>	<b>0,30</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>																
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,80	9,10	6,70	116,90	0,00	30,00	0,00	4,10	189,20	31,40	16,10	0,60	0,00	7,50
42	Суп картофельный с рыбой	250	9,30	3,50	8,80	103,50	0,10	15,30	3,10	2,80	130,80	217,30	33,50	1,20	0,10	58,10
216	Картофельное пюре	180	3,30	13,40	22,80	225,20	0,20	15,60	20,30	0,20	77,60	116,20	39,60	1,50	0,20	37,60
190	Курица в томатном соусе	120	41,40	49,94	6,52	621,14	0,10	1,40	51,90	1,30	59,70	157,10	19,20	1,40	0,10	10,90
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	0,10	0,60
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,20	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	<b>Итого:</b>		<b>63,18</b>	<b>78,04</b>	<b>116,43</b>	<b>1413,74</b>	<b>0,51</b>	<b>132,30</b>	<b>75,30</b>	<b>9,60</b>	<b>583,40</b>	<b>675,40</b>	<b>129,20</b>	<b>8,10</b>	<b>0,50</b>	<b>118,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>79,06</b>	<b>102,24</b>	<b>215,13</b>	<b>2084,04</b>	<b>3,11</b>	<b>133,50</b>	<b>148,50</b>	<b>10,90</b>	<b>990,00</b>	<b>1008,60</b>	<b>204,40</b>	<b>11,20</b>	<b>0,80</b>	<b>156,30</b>

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>День 10</b>																
Завтрак																
132	Лапшевник с творогом и сгущ.молоком	220	18,86	8,47	48,52	343,17	0,10	0,40	39,10	0,40	177,00	517,40	27,90	1,00	0,20	4,90
271	Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,90
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,10	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>23,58</b>	<b>18,47</b>	<b>91,46</b>	<b>623,81</b>	<b>0,30</b>	<b>2,00</b>	<b>69,10</b>	<b>1,50</b>	<b>197,80</b>	<b>576,30</b>	<b>36,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,20</b>	<b>6,70</b>
Обед																
2	Салат витаминный	60	0,60	9,10	6,10	109,40	0,00	9,70	0,00	4,00	54,40	13,40	7,90	0,50	0,00	4,10
35	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250	6,57	8,45	13,40	138,88	0,10	11,10	6,00	1,70	123,40	102,50	27,90	1,70	0,10	15,50
167	Запеканка картофельная с мясом	200	34,04	33,04	24,57	534,33	0,30	15,80	9,00	2,00	160,20	130,10	36,60	1,50	0,10	30,10
238	Суп томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	1,60	7,80	2,40	9,60	14,00	34,00	38,00	5,30	3,60	0,00
255	Компот из с/фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,10	0,10	14,90	23,10	7,60	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,40	0,80	39,60	185,60	0,00	0,00	0,00	0,80	200,00	200,00	10,00	1,20	0,00	8,00
	<b>Итого:</b>		<b>51,21</b>	<b>56,76</b>	<b>147,60</b>	<b>1295,35</b>	<b>2,10</b>	<b>44,40</b>	<b>17,50</b>	<b>19,20</b>	<b>581,00</b>	<b>553,50</b>	<b>135,80</b>	<b>11,50</b>	<b>3,80</b>	<b>57,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>74,79</b>	<b>75,23</b>	<b>239,06</b>	<b>1919,16</b>	<b>2,40</b>	<b>46,40</b>	<b>86,60</b>	<b>20,70</b>	<b>778,80</b>	<b>1129,80</b>	<b>172,00</b>	<b>13,30</b>	<b>4,00</b>	<b>64,40</b>



**Примерное 10-дневное меню  
для обучающихся 5-9 классов  
МБОУ «Спешковская ООШ»**

**СП "Кипринская школа - детский сад"**