

Утверждаю

Директор МКОУ «Корчинская СОШ»

имени Героя Советского Союза

И.М.Ладушкина

_____ Е.А.Есенкова

Примерное 10-ти дневное меню

МКОУ «Корчинская СОШ» имени Героя Советского Союза И.М.Ладушкина

для детей от 7 до 11 лет

на 2022-2023 учебный год

1 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
7	Каша молочная «Дружба»	200	6,53	7,03	38,78	244,92
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63
	Сыр	10	2,32	3,32	0	33.1
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0.1	7.2	0.1	66
	фрукты	120	0,28	0,28	27,15	112,24
	Итого	570	14,8	26,64	98.53	722,09

2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
608	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
688	Макароны отварные	200	5.52	5.295	35.325	211.095
	нарезка из соленых огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02
247	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого:	590	31.155	37.86	116.10	917.325

3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	29,22	12,11	29,1	342,23
377	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0.1	7.2	0.1	66
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33.1
	фрукты	120	0,28	0,28	27,15	112,24
	Итого	585	42.57	25.38	105.84	829.87

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
486	Рыба с овощами	150	14,52	13,47	5,61	205,32
4	Гречка отварная	200	8,73	5,43	45,0	263,80
59	Нарезка из отварной свёклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35
868	Компот из с/фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого	640	28,3	25,19	107,9	763,06

5 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
546	Каша рисовая с отварной курицей	220	37,2	45,33	41,05	569,25
180-1	Нарезка из свежих помидор	60	0,9	1,5	4,1	36,0
258	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого	510	43,16	49,23	70,85	828,68

6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
66	Каша кукурузная молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17
30	чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Йогурт порционный	200	0,28	0,28	27,15	112,24
	Масло сливочное (пор.)	10	0,1	7,2	0,1	66
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	Итого	655	17,795	19,76	93,365	679,435

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
42	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
13	Каша гороховая	200	9,27	5,325	36,87	231,78
178	Овощная нарезка из свежих огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02
247	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого	590	40.69	43.115	135.45	1077.5

8 день

№ рец	Прием пищи, наим.блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
438	Омлет натуральный	200	5,08	4,60	0,28	62,80
959	Какао с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	фрукты	120	0,28	0,28	27,15	112,24
	Итого	565	19,3	21,65	74,34	559,28

9 день

№ рец	Прием пищи, наим. блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
20	Гуляш из мяса говядины	120	9,16	13,53	9,44	196,14
4	Каша гречневая	200	3.195	6.06	23.295	160.45 5
	Нарезка из соленых огурцов	60	1,43	5,09	9,50	75,35
868	Компот из с.ф.	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого	610	20.955	3 7.0	116.675	858.73 5

10 день

№ рец	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
511/ 166	Каша перловая с мясом кур	220	29,22	12,11	29,1	342,23
375	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
60	Нарезка из свежей капусты	60	1,42	5,1	11,56	98,49
	Итого	510	33,82	18,41	72,6	594,16