



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях, посещающих группу продленного дня

| | | | | | |
|--|---------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| неделя: 1 | | | | | |
| день 1: понедельник | | | | | |
| <i>Прием пищи наименование блюда</i> | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>ЭЦ</i> |
| | | Б | Ж | У | |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной | 200 / 10 | 2,48 | 4,48 | 12,4 | 76,8 |
| Биточки мясные панированные нежные с соусом красным основным 80\30 | 70 | 10,6 | 11,74 | 10,76 | 187 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,26 | 2,80 | 38,30 | 191,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 660 | 19,54 | 20,62 | 94,36 | 623 |
| - | | | | | 32,89% |
| неделя: 1 | | | | | |
| день 2: вторник | | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 200 / 10 | 2,48 | 4,48 | 9,4 | 76,8 |
| Котлета куриная с соусом красным основным | 80 | 11,76 | 11,02 | 13,40 | 199,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 4,3 | 39,4 | 245 |
| Чайс сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 660 | 24,65 | 16,92 | 85,7 | 612,2 |
| - | | | | | 34,89% |
| неделя: 1 | | | | | |
| день 3: среда | | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 / 10 | 2,48 | 4,48 | 9,40 | 76,80 |

| | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Птица тушеная с овощами | 70 | 10,20 | 12,70 | 15,30 | 215,00 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 5,6 | 4,9 | 37,8 | 223 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| Итого за обед | 660 | 21,68 | 22,78 | 94,3 | 666,8 |
| | | | | | 34,50% |
| неделя: 1 | | | | | |
| день 4: четверг | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 5,12 | 3,6 | 17,4 | 112,8 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 180 | 14,77 | 22,55 | 29,61 | 390,04 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 610 | 24,09 | 27,75 | 79,91 | 671,04 |
| - | | | | | 34,17% |
| неделя: 1 | | | | | |
| день 5: пятница | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп картоф. с вермишелью на курином бульоне | 200 | 3,12 | 2,24 | 16 | 96,8 |
| Котлеты по-домашнему с соусом красным основным | 80 | 9,9 | 8,5 | 9,9 | 163 |
| Гороховое пюре | 150 | 9,60 | 2,80 | 29,60 | 227,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 660 | 26,82 | 15,14 | 88,4 | 655 |
| - | | | | | 31,40% |
| неделя: 2 | | | | | |

| | | | | | |
|--|---------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| день 6: понедельник | | | | | |
| <i>Прием пищи наименование блюда</i> | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>ЭЦ</i> |
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к бульоне | 200 | 2,96 | 2,24 | 15,68 | 95,20 |
| Тефтели куриные с соусом кр.основным | 80 | 10,60 | 16,50 | 9,20 | 198,00 |
| Капуста тушеная | 120 | 3,80 | 4,30 | 9,80 | 109,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 630 | 21,16 | 24,54 | 79,48 | 615,4 |
| - | | | | | 31,91% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 7: вторник | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 / 5 | 2,56 | 3,20 | 12,40 | 84,00 |
| Плов из курицы | 180 | 17,49 | 15,07 | 40,6 | 391,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 605 | 24,25 | 19,87 | 85,9 | 643,8 |
| - | | | | | 34,62% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 8: среда | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Свекольник на м/к бульоне с сметаной | 200/10 | 2,60 | 5,60 | 11,84 | 90,40 |
| Котлета куриная с соусом красным основным | 70 | 11,76 | 11,02 | 13,40 | 199,00 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,26 | 2,80 | 38,30 | 191,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |

| | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 660 | 20,82 | 21,02 | 96,44 | 648,6 |
| - | | | | | 32,09% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 9: четверг | | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| Суп с клецками на м/к бульоне | 200 | 7,08 | 4,14 | 13,85 | 121,8 |
| Котлеты из минтая с соусом красным основным | 80 | 9,6 | 11,5 | 12,2 | 193 |
| Картофель тушеный | 150 | 2,90 | 4,70 | 33,60 | 145,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 650 | 23,38 | 21,84 | 104,45 | 673 |
| - | | | | | 33,31% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 10: пятница | | | | | |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 200 / 10 | 2,48 | 4,48 | 9,4 | 76,8 |
| Фрикадельки мясные тушеные в соусе | 70 | 7,08 | 11,65 | 12,73 | 128 |
| Рис припущенный с овощами | 150 | 9,60 | 2,80 | 29,60 | 227,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Итого за обед | 650 | 23,36 | 20,53 | 84,63 | 600 |
| - | | | | | 31,66% |