

10 дневное меню МКОУ Хвощеватской ООШ

Рационы	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<u>1 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Каша молочная манная	150	130,0	5,2	3,0	23,2
Чай с сахаром	200	57,0	–	–	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		292	7,1	12,2	53,7
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп картофельный с рыбными консервами	300/15	183,2	6,1	13,31	17,2
Сосиска отварная	60	157	4,1	14,3	0,2
Гречка отварная	180	194	5,5	4,8	30,2
Чай с сахаром и лимоном	200	57,0	–	–	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		749,20	18,6	38,81	82,31
<u>2 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Гречка отварная с сахаром	150	57,0	4,1	3,7	0,2
Чай с сахаром	200	57,0	–	–	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		219	6	12,9	30,7
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	300	126,0	5,0	5,0	5,6
Плов с куриным мясом	250	317,8	19,7	12,2	33,1
Компот из сухофруктов	200/10	130,0	0,4	-	31,6
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		731,8	28,5	23,6	90
<u>3 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Каша молочная геркулес	150	124,0	5,6	4,0	21,4
Чай с сахаром	200	57,0			43,2

Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		284	7,5	13,2	51,9
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп рисовый с картофелем	300	173,6	8,8	7,6	31,6
Макаронны с маслом	180	185,0	5,4	4,2	29,6
Сарделька	70	165,0	4,1	14,3	0,2
Чай с сахаром и лимоном	200	57,0	–	–	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		738,6	21,7	32,5	96,1
<u>4 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Чай с сахаром и лимоном	200	57,0	–	–	15,0
Отварная вермишель	150	165	5,4	4,2	29,6
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		327	7,3	13,4	60,1
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп вермишелевый картофельный	300	87,0	2,0	3,0	12,3
Пшённная каша	180	196,2	4,3	4,1	30,2
Гуляш из курицы	100	270,0	46,6	43,3	19,3
Чай с сахаром	200	57,0	–	–	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		768	56,3	56,8	96,5
<u>5 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Суп рисовый молочный	150	122	4,1	3,0	27,8
Бутерброт с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
Чай с сахаром	200	57,0	–	–	15,0
		184	10,21	12,2	58,2
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	300	126,0	5,0	5,0	5,6
Картофельное пюре	180	128	3,3	4,7	11,7
Рыба припущенная с овощами	100	108,0	10,8	5,4	4,2

Компот из сухофруктов	200	57,0	–	–	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		706,0	22,5	21,5	56,2
<u>6 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный вермишелевый	150	128	5,4	4,2	29,6
Чай с сахаром	200/7	57,0	–	–	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		290	7,3	13,4	60,1
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	88,0	0,9	5,9	1,9
Суп картофельный с бобовыми (горох, фасоль)	300	203	7,1	5,4	22,4
Тушеный картофель с мясом	150/50	123,5	3,0	3,3	21,3
Компот из сухофруктов	200/10	130,0	0,4	-	31,6
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		647,8	13,9	15,1	90,9
<u>7 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
Чай с сахаром и лимоном	200/7	57,0	–	–	15,0
Гречка отварная с сахаром	100/10	87	5,5	4,8	30,2
		114	4,1	3,7	15,2
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	300	126,0	5,0	5,0	5,6
Гуляш из мяса курицы	100	266,0	46,6	43,3	19,3
Рис отварной	180	163	2,7	6,7	19,2
Чай с сахаром	200	57,0	–	–	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		770	57,7	61,4	78,8
<u>8 день</u>					
<u>Завтрак</u>					

Каша молочная пшеничная	150	120	5,1	3,6	25,8
Чай с сахаром	200	84,0	0,4	1,9	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		363	10,21	6,2	58,2
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп с гречневой крупой и картофелем	300	87,0	2,0	3,0	12,3
Сарделька отварная	70	165,0	4,1	14,3	0,2
Макаронны отварные	180	185,0	5,4	4,2	29,6
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		699,1	19,6	27,0	80,3
<u>9 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Рис отварной	150	163	2,7	6,7	19,2
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп -лапша	300/10	247	8,3	6,9	37,6
Гуляш из мяса курицы	100	273,0	46,6	43,3	19,3
Картофельное пюре	180	128,0	3,3	4,7	11,7
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		863	61,6	61,3	103,8
<u>10 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
Каша молочная рисовая	150	122	4,1	3,0	27,8
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		284,0	6	12,2	58,3
<u>Обед</u>					
Салат из свежих овощей	60	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	300	126,0	5,0	5,0	5,6
Сосиска	60	157	4,1	14,3	0,2
Вермишель отварная	180	185,0	5,4	4,2	29,6

Компот из сухофруктов	200	57,0	–	–	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		683	17,9	29,9	70,1