

директор МКОУ "Костинологовская



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Покровская СОШ филиал МКОУ "Костинологовская СОШ"**  
возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<i>Завтрак</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	106	110	9
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	Булочка молочная	50	2,8	6,4	0,4	222	779	64
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,84</b>	<b>12,6</b>	<b>92,26</b>	<b>682,2</b>		
<b>День 2</b>								
<i>Завтрак</i>	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9,02	45,6	326	309	49
	Котлета	100	16,59	12,32	12,56	228,75	268	41
	Соус томатный	100	2,6	4,8	8,4	88	587	25
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>800</b>	<b>36,65</b>	<b>27,24</b>	<b>139,76</b>	<b>982,75</b>		
<b>День 3</b>								
<i>Завтрак</i>	Плов из птицы	210	11,4	9,75	27,15	247,5	492	7
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Бутерброд горячий с сыром	70	23,5	17,5	3,8	233	10	33
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>44,2</b>	<b>28,25</b>	<b>100,15</b>	<b>800,5</b>		
<b>День 4</b>								
<i>Завтрак</i>	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,45</b>	<b>14,33</b>	<b>121,59</b>	<b>691,11</b>		
<b>День 5</b>								
<i>Завтрак</i>	Каша рассыпчатая	200	5,75	4,06	23,76	162,5	302	52
	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	260	53
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	34
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>27,5</b>	<b>18,05</b>	<b>96,77</b>	<b>662,75</b>		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<i>Завтрак</i>	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	34
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,4</b>	<b>6,6</b>	<b>91,3</b>	<b>485</b>		
<b>День 2</b>								
<i>Завтрак</i>	Рагу из птицы	200	25,1	26	8,02	365	289	54
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Бутерброд горячий с сыром	70	23,5	17,5	3,8	233	10	33
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>57,9</b>	<b>44,5</b>	<b>81,02</b>	<b>918</b>		
<b>День 3</b>								
<i>Завтрак</i>	Плов из птицы	210	11,4	9,75	27,15	247,5	492	7
	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Хлеб	100	9	1	54	260	85	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26,1</b>	<b>15,85</b>	<b>117,65</b>	<b>717,5</b>		
<b>День 4</b>								
<i>Завтрак</i>	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Пирожки печёные с картофелем	100	7,21	5,28	53,01	279,55	454	59
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,06</b>	<b>14,61</b>	<b>157,3</b>	<b>840,66</b>		
<b>День 5</b>								
<i>Завтрак</i>	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	520	24
	Тефтели мясные	120	13,86	16,5	14,58	264,6	462	4
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27,1</b>	<b>28,5</b>	<b>122,34</b>	<b>870,8</b>		
<b>Итого за весь период</b>		<b>5980,0</b>	<b>292,2</b>	<b>210,5</b>	<b>1120,1</b>	<b>7651,3</b>		