


Директор МБОУ «Потанинская СОШ»




## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

	№ рецепту ры	Наименование блюд	Выход, г	Выход Энергетических ценностей (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>День 1</b>	515	Суп Щи с мясом из свежей капусты	250	81,39	1,754	4,5716	8,31
	384	Каша пшенная с маслом сливочным	200	230,87	8,131	4,268	28,66
		Булочка	80	298,7	4,76	11,73	43,53
		Хлеб йодированный	60	175,84	5,584	0,566	37,1
	431	Чай с лимоном	200/4	56,43	0,224	0,052	13,77
		<b>Итого за день ккал</b>		<b>843,23</b>			
<b>День 2</b>	208	Суп вермишелевый с мясом	250	144	2,18	4,55	11,2
	35	Рис отварная	150	203,22	3,604	4,78	36,44
	618,759	мясо с соусом	70	218,9	9,2	16	13,9
		Хлеб йодированный	60	175,84	5,584	0,566	37,1
	943	Чай с сахаром	200/5	57,0	0,2	0,05	15
		<b>Итого за день ккал</b>		<b>798,96</b>			
<b>День 3</b>	6/55	Гречка с Котлетой мясной	150/80	224,69/209,13	8,21/9,85	5,35/12,75	35,91/11,3 6
	187	Суп Борщ из капустой с мясом	250	164,8	6,9	7,68	15,4
		Хлеб йодированный	60	175,84	5,584	0,566	37,1
		Сыр натуральный	30	54,6	3,48	4,425	72,2
	960	Чай с молоком	200	27,98	1,551	1,4529	2,1749

		Яблоко	200
		<b>Итого за день ккал</b>	
День 4	515	Суп Щи с мясом из свежей капусты	250
	378	Каша манная с маслом сливочным	150/10
		Булочка	80
		Хлеб йодированный	60
	943	Чай с сахаром	200/5
		<b>Итого за день ккал</b>	
День 5	455	Суп Рассольник	250
	601	Плов с мясом	150
	706	Компот из кураги	200
		Хлеб йодированный	60
	882	Кисель плодово-ягодный	200
		<b>Итого за день ккал</b>	
День 6	471/35	Рис отварной с рыбой	70/150
	322	Уха Рыбацкая с сайрой	250
		Хлеб йодированный	60
	943	Чай с сахаром	200/5
		Огурцы свежие	60
		<b>Итого за день ккал</b>	
День 7	690/618	Лапша отварная с тефтелями	150/50
	333	Суп картофельный с макаронными	250
	514	Какао с молоком	200
		Хлеб йодированный	60
		Помидоры свежие	50
		<b>Итого за день ккал</b>	

79,3	0,8	-	18,0
<b>936,34</b>			
81,39	1,754	4,5716	8,31
167,6	5,96	11,02	29
298,7	4,76	11,73	43,53
175,84	5,584	0,566	37,1
57,0	0,2	0,05	15
<b>780,53</b>			
118,5	2,308	5,0619	15,921
312,6	16,1	16,4	12,3
107,3947	0,798	0,2961	20,11
175,84	5,584	0,566	37,1
119,0	0,07	-	29,68
<b>833,3347</b>			
196,9/203,22	14,8/3,604	11,7/4,7817	8,1/36,443
109,5	2,565	2,7613	18,587
175,84	5,584	0,566	37,1
57,0	0,2	0,05	15
5,5	1,508	1,0208	8,0675
<b>747,96</b>			
187,54/218,5	5,4/2,18	4,98/4,55	34,8/11,2
109,9	1,418	0,8983	7,3414
96,7859	2,365	2,2352	16,802
175,84	5,584	0,566	37,1
11,0	0,6	0,1	1,9
<b>799,56</b>			

День 8	187	Суп Борщ из капусты с мясом	250	164,8	6,9	7,68	15,4
	516	Каша молочная ячневая	200/10	200,97	6,86	3,32	28,6
	859	Компот из сухофруктов	200	104	0,21	0,21	15,27
		Сыр натуральный	30	54,6	3,48	4,425	72,2
		Хлеб йодированный	60	175,84	5,584	0,566	37,1
		Коржик молочный	60	268	4,65	8,62	41,2
		<b>Итого за день ккал</b>		<b>968,21</b>			
День 9	221	Суп картофельный с бобовыми	250	136,7	9,116	8,7079	43,467
	384	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	272	5,87	14,2	32,1
		Хлеб йодированный	60	175,84	5,584	0,566	37,1
		Булочка	80	298,7	4,76	11,73	43,53
		Сок натуральный	200	57,0	0,2	0,05	15,0
		<b>Итого за день ккал</b>		<b>940,24</b>			
День 10	6/856	Гречка с Биточки мясные	150/80	224,69/209,13	8,21/9,85	5,35/12,75	35,91/11,3 6
	322	Уха Рыбацкая с сайрой	250	109,5	2,565	2,7613	18,587
	944	Чай с лимоном	200	56,4353	0,224	0,0517	13,768
		Хлеб йодированный	60	175,84	5,584	0,566	37,1
		Банан свежий	200	178,2	3,0	-	42,6
		<b>Итого за день ккал</b>		<b>953,79</b>			
	<b>Итого ккал за 10 дней</b>		<b>8602,15</b>				