

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
Завтрак.						
1)	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	200 г	2,952	10,52	26,66	312,42
	Рис	20	2,9	0,35	7,5	46
	Масло сливочное	5	0,052	10,2	0,06	95,42
	Сахар	5			19,1	78,0
	Молоко	150	3,75	5,95	6,75	93
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		6,512	12,63	53,87	408,6
Обед.						
1)	Салат из свеклы.	100	1,8	5	15,9	258,6
	Свекла	100	0,9		8,2	37,6
	Лук	5	0,9		7,7	41,0
	Раст масло	5		5		180
2)	Суп с фрикадельками.	250	20,93	11,76	33,16	531,2
	Мясо куриное	80	15,8	6,2	0,44	119,1
	Вермишель	20	1,8	0,35	16	67
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Картофель	50	1	0,2	8,15	40
	Морковь	12	0,03	0,01	0,87	84,1
	Масло растительное	5		5		180
3)	Макароны, котлета мясная	140	8,91	2,95	68,55	350
	макароны	80	8,9	0,6	68,5	328
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	Мясо кур	60	9,1	58,7	2,56	104
4)	Чай					
	Хлеб	80				
	итого		31,64	19,71	117,61	1139,8
	Всего за день		38.152	32,34	171,48	1641

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2						
Завтрак.						
1)	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	200 г	4,26	9,4	41,57	336,07
	Пшено	50	0,5	1,1	30	93
	Молоко	150	3,75	5,95	6,75	93
	Сахар	5			4,77	19,5
	Масло сливочное	5	0,01	3,35	0,05	22
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		7,82	11,51	78,78	483,68
Обед.						
2)	Щи .	250	14,48	9,35	28,16	405
	Мясо куриное	40	8,9	3,3		65,6
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Картофель	80	2	0,97	13,3	65,6
	Морковь	50	0,042	0,08	5,16	22,4
3)	Картофельное пюре, котлета	250/60	24,36	13,55	32,67	438,5
	Картофель	170	2,3		31	112,1
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	лук	15	6,25		1,18	5,3
	Масло растительное	5		5		180
	Фарш куриный	100	111,24	5,0	0,32	85,8
	Мука пшеничная	10	0,9	0,1	6,9	31,7
4)	Чай					
	Хлеб	80				
	итого		42,24	27,99	48,57	1105,9
	Всего за день		52,35	38,83	133,13	1631,08

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4						
Завтрак.						
1)	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200 г	6,55	8,73	57,35	336
	Манка	50	2,79	0,43	31,45	143
	молоко	150	3,75	5,95	6,75	93
	Сахар	5			19,1	78,0
	Масло сливочное	5	0,01	3,35	0,05	22
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		10,11	10,84	84,56	525,18
Обед.						
1)	Салат витаминовый.	100	3,4	5,06	15,9	262,4
	Капуста	40	0,86	0,04	82,26	13
	яблоко	40	0,18		4,5	21,6
	морковь	15	0,06	0,02	1,44	6,8
	Лук	5	2,3		7,7	41,0
	Раст масло	5		5		180
2)	Щи .	250	14,48	9,35	28,16	405
	Мясо куриное	40	8,9	3,3		65,6
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Картофель	80	2	0,97	13,3	65,6
	Морковь	50	0,042	0,08	5,16	22,4
3)	Картофельное пюре, котлета	250/60	24,36	13,55	32,67	438,5
	Картофель	170	2,3		31	112,1
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	лук	15	6,25		1,18	5,3
	Масло растительное	5		5		180
	Фарш куриный	100	111,24	5,0	0,32	85,8
	Мука пшеничная	10	0,9	0,1	6,9	31,7
4)	Чай					
	Хлеб	80				
	итого		42,24	27,99	48,57	1105,9
	Всего за день		52,35	38,83	133,13	1631,08

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3						
Завтрак.						
1)	Каша гречневая с сахаром	200 г	3,067	910,89	38,24	173,17
	Гречка	50	3,15	0,69	19,08	9,75
	Сахар	5			19,1	95,42
	Масло сливочное	5	0,052	10,2	0,06	22
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		9,74	8,13	64,06	375,93
Обед.						
1)	Салат из свеклы	100	1,8	5	15,9	258,6
	Свекла	100	0,9		87,7	41
	Растительное масло	5		5		180
	Лук	5				
2)	Суп гороховый	250	5,14	5,45	26,91	413,7
	Горох	20	1,8	0,24	15,66	66,9
	Морковь	12	0,03	0,01	0,87	84,1
	Картофель	50	01	0,2	8,15	40
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Масло растительное	5				180
3)	Рис, котлета	250/60	24,36	13,55	32,67	438,5
	Рис	170	2,3		31	112,1
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,005	22
	Лук	15	6,25		1,18	5,3
	Масло растительн	5		5		180
	Фарш куриный	100	11,24	5	0,32	85,3
4)	Компот из сухофр					
	Хлеб	80				
	Сухофрукты	10	0,16		6,45	27,3
	Сахар	15			14,32	58,5
	итого		40,98	24	102,03	1196,60
	Всего за день		25,39	32,13	166,09	1572,53

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5						
Завтрак.						
1)	Суп молочный пшеничный	250 г	7,41	9,7	44,15	29,1
	Пшено	20	1,8	0,35	16	67
	Молоко	200	5,6	7	9	12,4
	Сахар	5			419,1	78
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		10,97	11,81	81,36	480,18
Обед.						
1)	Суп рис. с мясом	200	19,63	68,31	47,16	624,2
	Рис	20	05	1,1	30	160
	Морковь	10	0,03	0,01	0,72	3,4
	Картофель	50	1	0,2	8,15	40
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Мясо куриное	20	15,8	6,2	0,44	119,1
	Масло растительное	5				180
2)	Капуста тушеная	150	8,96	17,69	23,79	260,9
	Капуста	80	1,8	0,24	15,66	66,9
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	Лук	15	6,25		1,18	5,3
	Морковь	12	0,03	0,01	0,87	84,1
	Мясо куриное	80	15,8	6,2	0,44	119,1
	Масло растительное	15		15		135
4)	Чай					
	Хлеб	80				
	итого		32,04	35,2	101,25	1199,5
	Всего за день		43,01	47,11	182,62	1679,68

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6						
Завтрак.						
1)	Каша	200 г	3,067	10,89	38,24	173,17
	Манка	50	3,15	0,69	19,08	9,75
	Молоко	150	3,75	5,95	6,75	93
	Сахар	5			19,1	78,0
	Масло сливочное	5	0,052	10,2	0,06	95,42
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		67,62	13	75,45	372,35
Обед.						
1)	Салат витаминный.	100	3,4	5,06	15,9	262,4
	Капуста	40	0,86	0,04	82,26	13
	яблоко	40	0,18		4,5	21,6
	морковь	15	0,06	0,02	1,44	6,8
	Лук	5	2,3		7,7	41,0
	Раст масло	5		5		180
2)	Щи с мясом.	250	14,6	3,3	26,7	274
	Мясо куриное	40	8,9	3,3		67
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Картофель	80	1,2		14	62
	Морковь	12	1		1	29
	Капуста	50	1,2		4.1	25
3)	Картофельное пюре, рыба	200	20,11	17,76	43,01	313,58
	Картофель	60	3,2		36,1	163,0
	Рыба	100	16	0,6		69,0
	Масло сливочное	5	0,01	1,56	0,01	14,68
	Масло растительное	5		15		135
	Мука пшеничная	10	0,9	0,1	6,9	31,7
4)	Кисель	200	0,06		71,04	81,95
	Хлеб	80				
	Сахар	15			14,34	58,5
	итого		32,45	30,43	137,43	1267,85
	Всего за день		100,07	43,43	212,88	1640,2

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7						
Завтрак.						
1)	Каша гречневая	200 г	6,18	6,65	26,85	186,75
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	Сахар	5			4,77	19,5
	Гречка	50	3,37	0,17	17,53	83,25
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		9,74	8,13	64,06	186,75
Обед.						
1)	Суп -лапша	250	20,93	1176	33,16	531,2
	Мясо куриное	80	15,8	6,2	0,44	119,1
	Вермишель	20	1,8	0,35	16	67
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Картофель	50	1	0,2	8,15	40
	Морковь	12	0,03	0,01	0,87	84,1
	Масло растительное	5				180
2)	Горох, котлета	200	94,55	59,68	51,23	467,98
	Горох	50	3,45	0,65	32,6	148,5
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	Лук	15	6,25		1,18	5,3
	Мука пшеничная	10	0,09	0,01	6,9	31,7
	Фарш куриный	100	60	50	6,3	1,3
	Масло растительное	5		5		180
4)	Компот из сухофр					
	Хлеб	80				
	Сухофрукты	10	0,16		6,45	27,3
	Сахар	15			14,32	58,5
	итого		43,03	23,42	93	893,76
	Всего за день		52,77	31,55	157,06	1080,51

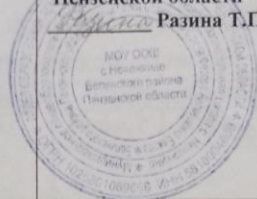
№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8						
Завтрак.						
1)	Суп пшениный молочный	250 г	6,55	8,73	57,35	336
	Пшено	20	2,79	0,43	31,45	143
	Молоко	200	2,8	3,5	4,5	62
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	Сахар	5			19,1	78,0
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		6,512	12,63	53,87	408,6
Обед.						
1)	Салат из свеклы.	100	1,8	5	15,9	258,6
	Свекла	100	0,9		8,2	37,6
	Лук	5	0,9		7,7	41,0
	Раст масло	5		5		180
2)	Борщ из свежей капусты.	250	14,6	3,3	26,7	274
	Мясо куриное	40	8,9	3,3		67
	Картофель	80	1,2		14	62
	Капуста	50	1,2		4,1	25
	Морковь	12	1		1	29
	Свекла	12	1		1	29
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Масло растительное	5		5		180
3)	Плов из курицы	150	25,62	15,12	36,03	355,96
	Рис	50	3,45	0,65	32,6	148,5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Лук	15	6,25		1,18	5,3
	Морковь	25	0,07	0,02	1,73	8,26
	Мясо курицы	80	15,8	6,2	0,44	119,1
4)	Чай					
	Хлеб	80				
	итого		26,16	18,99	89,37	710,18
	Всего за день		36,27	29,83	183,93	1235,36

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9						
Завтрак.						
1)	Каша	200 г	3,067	10,89	38,24	173,17
	Манка	50	3,15	0,69	19,08	9,75
	Молоко	150	3,75	5,95	6,75	93
	Сахар	5			19,1	78,0
	Масло сливочное	5	0,052	10,2	0,06	95,42
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		67,62	13	75,45	372,35
Обед.						
1)	Салат витаминный.	100	3,4	5,06	15,9	262,4
	Капуста	40	0,86	0,04	82,26	13
	яблоко	40	0,18		4,5	21,6
	морковь	15	0,06	0,02	1,44	6,8
	Лук	5	2,3		7,7	41,0
	Раст масло	5		5		180
2)	Суп гороховый	250	21,45	11,29	21,52	411,9
	Мясо куриное	80	15,8	6,2	0,44	119,1
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Картофель	80	1,2		14	62
	Морковь	10	0,03		0,72	3,4
	Горох	50	1,2		4.1	25
	Растительное масло	5		5		180
3)	Картофельное пюре,	230	2,31	2,35	31,05	134,1
	Картофель	170	2,3		31	112,1
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	Лук	15	6,25		1,18	5,3
	Морковь	25	0,07	0,02	1,73	8,26
	Мясо куриное	80	15,8	15	0,44	119,1
4)	Кисель	200	0,06	6,2	71,04	81,95
	Хлеб	80				
	Сахар	15			14,34	58,5
	итого		12,64	28,56	196,26	1280,05
	Всего за день		23,61	41,37	307,62	1760,23

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 10						
Завтрак.						
1)	Суп молочный вермишелевый	250 г	4,26	9,4	41,57	336,07
	Вермишель	50	0,5	1,1	30	160
	Молоко	200	3,75	5,95	6,75	93
	Сахар	5			4,77	19,5
2)	Чай, хлеб с маслом	200	3,56	2,11	27,21	189,18
	чай					
	сахар	15			14	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5
	Масло сливочное	10	0,01	1,56	0,01	14,68
	Итого:		7,82	11,51	78,78	483,68
Обед.						
1)	Суп рис. с мясом	250	21,45	11,29	21,52	411,9
	Рис	20	2,9	0,35	7,5	46
	Морковь	10	0,03	0,01	0,72	3,4
	Картофель	40	0,42	0,08	5,16	22,4
	Лук	5	2,3		7,7	41
	Мясо куриное	40	15,8	6,2	0,44	119,1
	Масло растительное	5				180
2)	Капуста тушеная с кур грудкой	150	8,96	17,69	23,79	260,9
	Капуста	80	1,8	0,24	15,66	66,9
	Масло сливочное	5	0,01	2,35	0,05	22
	Лук	15	6,25		1,18	5,3
	Морковь	12	0,03	0,01	0,87	84,1
	Грудка куриная	80	8,4	4,2	0,44	84
	Растительное масло	15		15		135
4)	Компот из сухофр					
	Хлеб	80				
	Сухофрукты	10	0,16		6,45	27,3
	Сахар	15			14,32	58,5
	итого		44,49	29,52	106,37	1258,98
	Всего за день		52,31	41,03	185,15	1742,66

Согласовано:
Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Пензенской области
в Камешском, Пачелмском,
Белинском, Башмаковском
районах
_____ Кузнецова Т.И.

Утверждаю:
директор МОУ ООШ с. Невежино
Пензенской области
_____ Разина Т.П.



**Примерное десятидневное меню для
МОУ ООШ с.Невежино Белинского района
Пензенской области**