

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 5 п.Дарасун»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Ненашев Е.А.

«04» октября 2022 г.

**Десятидневное меню  
(возраст 12-18 лет)**

№	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергетическая ценность, Ккал
			б	ж	у	
<b>1 день, завтрак</b>						
1	Каша рисовая	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>						<b>540,9</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	Икра кабачковая	100	1,62	6,19	8,83	77,60
3	Макароны отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,60
4	Ежики мясные	80	5,32	10,4	3,6	139,9
5	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
7	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
<b>Итого</b>						<b>1034,21</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>51,01</b>	<b>46,11</b>	<b>183,7</b>	<b>1575,11</b>
<b>2 день, завтрак</b>						
1	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
<b>Итого</b>						<b>539,04</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Рис отварной	200	8,80	7,62	50,50	306,00
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195
4	Компот из с/фр	200	0,04	-	24,76	94,20
5	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
6	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
7	Зеленый горошек(консервированный)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
8	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9

Итого						<b>115,81</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>57,7</b>	<b>34,9</b>	<b>194,91</b>	<b>1654,85</b>
<b>3 день, завтрак</b>						
1	Каша пшеничная	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>700,4</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Огурец соленый	50	0,36	0,04	1,45	8,5
3	Овощи тушеные	220	4,18	9,90	23,32	200,20
4	Фрикадельки мясные	80	14,2	11	0,6	168,75
5	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
7	Витамин «С»	20-25				
8	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>842,6</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>48,64</b>	<b>42,13</b>	<b>162,52</b>	<b>1543</b>
<b>4 день, завтрак</b>						
1	Каша пшеничная	250	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>624,13</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп рассольник	250	2,10	5,11	16,93	121,75
2	Гречка отварная	200	9,23	10,5	44,45	317
3	Гуляш мясной	100	23,80	19,52	5,74	203
4	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29,00
5	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6	Компот из с/ф	200	0,04	-	24,76	94,20
7	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>1117,35</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>63,79</b>	<b>48,79</b>	<b>199,13</b>	<b>1741,48</b>
<b>5 день, завтрак</b>						
1	Суп молочный вермишелевый	200	4,40	3,92	10,4	278,32
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>658,72</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Птица запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44
4	Соус	50	0,54	1,86	3,46	33,46
5	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
6	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
7	Огурец соленый	50	0,36	0,04	1,45	8,5

8	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>961,55</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>54,47</b>	<b>44,06</b>	<b>156,82</b>	<b>1620,27</b>
<b>6 день, завтрак</b>						
1	Каша рисовая	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>540,9</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Макаронны отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,60
3	Сардельки (сосиски)отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20
4	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
6	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29,00
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого						<b>908,95</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>36,99</b>	<b>80,32</b>	<b>191,2</b>	<b>1449,85</b>
<b>7 день, завтрак</b>						
1	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого						<b>539,04</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Мясо тушенное с овощами в соусе	280	26,73	3,16	0,46	123,75
3	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
4	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
5	Зеленый горошек(консервированный)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
7	Витамин «С»	20-25				
Итого						<b>638,9</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>57,22</b>	<b>34,58</b>	<b>122,12</b>	<b>1177,94</b>
<b>8 день, завтрак</b>						
1	Каша пшенная	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого						<b>700,4</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп рассольник	250	2,10	5,11	16,93	121,75
2	Рис отварной	200	8,80	7,62	50,50	306
3	Птица запеченая	100	19,3	16,00	0,06	221,44
4	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5	Икра кабачковая	100	1,62	6,19	8,83	77,60
6	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
7	Витамин «С»	20-25				

8	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>1067,51</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>62,05</b>	<b>55,22</b>	<b>226,12</b>	<b>1767,91</b>
<b>9 день, завтрак</b>						
1	Каша пшеничная	250	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>624,13</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5
2	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50
4	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
5	Компот из с/ф	200	0,04	-	24,76	94,20
6	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46
7	Огурец соленый	50	0,36	0,04	1,45	8,5
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>872,56</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>59,99</b>	<b>72,21</b>	<b>183,58</b>	<b>1496,69</b>
<b>10 день, завтрак</b>						
1	Суп молочный вермишелевый	200	4,40	3,92	10,4	278,32
2	Хлеб	50	6,15	-	0,43	208,5
3	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого						<b>658,72</b>
<b>Обед</b>						
1	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	Плов с мясом	200	21,83	17	30,67	363
3	Хлеб пшеничный	50	6,15	-	0,43	208,5
4	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28
5	Зеленый горошек(консервированный)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
7	Витамин «С»	20-25				
Итого						<b>940,65</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>40,25</b>	<b>21,34</b>	<b>106,28</b>	<b>1599,37</b>