

Утверждаю

Согласовано

Директор МОУ Куркинская СОШ №1

Начальник территориального отдела

Г.Г. Прошин

Роспотребнадзора по Тульской обл. в

Ефремовском, Воловском, Каменском и

Куркинском районах

Е.И. Загатын

**Примерное 10- дневное меню для детей с 7- 10 лет в
МОУ Куркинская СОШ №1**

№	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (Гр)			Энергетическая ценность(Ккал)
			Б	Ж	У	
1 день	Завтрак					
3	1.Каша геркулесовая молочная	220	6,18	10,25	28,44	220,58
393	2.Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	31,62
40	3. Хлеб пшеничный» Умница	40	3,16	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное»	10	0,100	7,25	0,14	66,2
010	5. Сыр	20	4,05	6,0		50,0
	итого					480,80
	2-ой завтрак					
52	сок «Персиковый»	200			11,5	92,0
	Обед					
21	1 салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,59	3,17	46,07
50	2.Суп картофельный на курином бульоне.	250	6,27	7,21	21,78	174,98
45	3. Мясо кур отварное в томатном соусе.	110	31,62	38,15	4,98	489,76
		30	0,18	1,22	1,75	18,72
19	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	4,72	39,14	229,40
639	5.Компот из кураги + витамин «С»	200	0,33		22,66	91,98
40	6.Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	7.Хлеб пшеничный «Умница»	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1352,56
	Полдник					
215	1. Омлет	188	17,46	24,04	4,56	331,62
40	2.Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
10031	3.Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	31,62
	4.яблоки зел.	200	0,80	0,80	20,80	90,0
	итого					536,44
	Итого					2369,80

2 день	Завтрак					
02016	1 .Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,98	7,65	24,65	195,10
10031	2.Чай с сахаром + витамин «С»	200	0,12		12,04	48,64
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	40	3,19	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,100	7,25	0,14	66,2
010	5. Сыр	15	4,05	6.0		50
	итого					472,24
	2-ой завтрак					
	йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Обед					
01011	1 .салат из капусты белокочанной со сладким перцем с растительным маслом	70	1,07	3,55	3,17	48,11
38	2.суп картофельный с рисовой крупой на тушенном консервированном мясе	250	6,67	7,16	21,98	177,98
40	3.Картофельное пюре	150	3,41	6,46	24,85	171,15
41	4 рыба тушеная	110	16,96	14,81	6,17	225,85
354	5 соус сметанный	30	0,56	3,95	11,2	42,24
399	6. сок « Персиково - вишнёвый»	200			11,5	92,0
40	7.Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	8.Хлеб пшеничный	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1112,98
	полдник					
92	1 .булочка домашняя	90	6,56	10,61	55,20	342,3
54	2. кофейный напиток с молоком	200	4,35	4,8	17,3	128,3
	3. груши	200	0,4	0,30	9,5	42,0
	4. йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	итого					658,60
	итого					2243,82

3 день	Завтрак					
53	1. Каша «Дружба»	220	0,132	7,88	33,36	238,85
393	2. Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	31,62
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	4,0	3,19	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,100	7,25	0,14	66,20
010	5. сыр	15	4,05	6,0		50
	итого					499,07
	2-ой завтрак					
399	сок «Яблоко»	200			11,5	92,0
	обед					
01027	1. Салат из помидоров с перцем сладким с растительным маслом	70	0,77	4,98	2,75	58,21
35	2. Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.	250	6,22	8,21	18,39	170,90
50	3. капуста тушенная	220	5,76	7,11	29,59	191,75
282	4. шницель из говядины	90	10,44	10,62	9,99	174,8
10011	5. Кисель+ витамин «С»	200	40,2		21,76	87,14
40	6. Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	7. Хлеб пшеничный	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					984,45
	Полдник					
55	1. запеканка из творога	100	19,48	8,06	19,40	228,14
14	2. какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	3. йогурт	100	2	8,0	16,4	146,0
	4. апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	итого					655,85
	итого					2139,37

4 день	Завтрак					
51	1 .Каша рисовая молочная	220	7,10	7,48	37,48	251,72
10031	2.Чай с сахаром + витамин «С»	200	0,7	0,01	15,31	31,62
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	4,0	3,19	1Д4	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,125	9,06	0,175	66,2
010	5. сыр	15	4,05	6,0		50,0
50	6. яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	итого					574,74
	2-ой завтрак					
	бананы	200	3,0	0,2	42,0	178,0
	обед					
01008	1 .Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,50	7,056	16,1	72,52
33	2.Борщ из свежей капусты с тушенным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,30
44	3.котлета из мяса кур	110	17,43	16,92	8,33	256,47
	4.Томатный соус	30	0,18	1,22	1,75	18,72
46	5.макаронаы отварные	150		5,12	36,24	218,58
399	6. сок«Тропик»	200			11,5	92,0
40	7.Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	8.Хлеб пшеничный «Умница»	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1188,24
	Полдник					
59	1 .картофельное пюре	150	3,41	6,46	24,85	171,15
42	2.сосиска отварная	70	7,00	17,09	1,69	193,77
40	3.хлеб ржаной	4,0	2,74	0,45	16,94	83,2
10026	4.Компот из чернослива	200	0,33		22,66	91,98
	итого					539,10
	итого					2302,08

5 день	Завтрак					
4	1 .Каша пшенная молочная	220	8,00	7,34		233,84
14	2. какао	200	4,85	5,04	32,73	195,31
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	4,0	3,19	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,100	7,25	0,14	66,20
010	5. сыр	15	4,05	6,0		50,0
	итого					657,75
	2-ой завтрак					
399	сок «Яблочно - персиковый»	200			11,5	92,0
	Обед					
01026	1 .салат из свежих помидор с растительным маслом	70	0,7	7,112	3,23	79,74
29	2.Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,67	7,16	21,98	177,98
83	3.тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07
	4.Томатный соус.	30	0,18	1,22	1,75	18,72
19	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	4,72	39,14	229,40
639	6.Компот из изюма и лимона.	200	0,56		27,89	113,79
40	7.Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	8.Хлеб пшеничный «Умница»	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1042,35
	Полдник					
91	1 .блины	80	5,65	8,83	43,05	238,25
10031	2. Чай с сахаром+ витамин «С»	200	0,07	0,01	15,31	31,62
	3. йогурт	200	4,2	16,0	32,8	292,0
	4. мандарины	200	1,6	0,4	15	76,0
	итого					697,43
	итого					2397,53

6 день	Завтрак					
1	1. Каша манная молочная	220	7,05	7,53	28,24	210,30
10031	2. Чай с сахаром + витамин «С»	200	0,12		12,04	48,64
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	4,0	3,19	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,100	7,25	0,14	66,20
010	5. сыр	15	4,05	6,0		50,0
	итого					487,54
	2-ой завтрак					
399	сок «Апельсин»	200			11,5	92,0
	Обед					
21	1. салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	70	0,68	3,59	3,17	46,07
02012	2. Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне.	250	23,4	3,89	15,61	98,79
45	3. Мясо курицы в томатном соусе.	110	31,62	38,15	4,98	489,76
		30	0,18	1,22	1,75	18,72
23	4. рис отварной	150	3,37	4,42	35,02	196,72
639	5. компот из кураги.	200	0,33		22,66	91,98
40	6. Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	7. Хлеб пшеничный «Умница»	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1243,69
	Полдник					
49	1. омлет натуральный	188	17,46	24,04	4,56	331,62
40	2. Хлеб ржаной	4,0	2,74	0,45	16,94	83,2
393	3. Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	31,62
	4. яблоко	200	0,80	0,80	20,80	90,0
	итого					536,44
	Итого					2267,67

7день	Завтрак					
2	1 .каша гречневая молочная	220	8,31	8,14	30,61	230,27
10031	2.Чай с сахаром + витамин «С»	200	0,12	-	12,64	48,64
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	4,0	3,19	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,100	7,25	0,14	66,20
010	5. сыр	15	4,05	6,0		50,0
	итого					507,51
	2-ой завтрак					
	йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Обед					
01011	1 .салат из капусты белокочанной со сладким перцем с растительным маслом	70	1,07	3,55	3,17	48,11
32	2.Суп картофельный с макаронными изделиями на тушенном консервированном мясе	250	6,67	7,16	21,98	177,98
41	3. рыба тушеная	110	16,96	14,81	6,17	225,85
354	4. соус сметанный	30	0,56	3,95	11,2	42,24
46	5. макароны отварные	150		5,12	36,24	218,58
399	6.сок «Яблоко»	200			11,5	92,0
40	7.Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	8.Хлеб пшеничный «Умница»	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1160,41
	полдник					
06005	1 .сырники	100	19,16	4,98	26,4	226,90
09004	2. сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64,0
10018	3.кофейный напиток	200	4,35	4,8	17,3	128,3
	4. бананы	100	1,50	0,10	21,0	89,0
	итого					508,20
	всего					2176,12

8 день	Завтрак					
3	1. Каша геркулесовая молочная	220	6,18	10,25	28,44	220,58
393	2. Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	31,62
40	3. Хлеб пшеничный» Умница	40	3,16	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное»	10	0,100	7,25	0,14	66,2
010	5. Сыр	20	4,05	6,0		50,0
	итого					480,80
	2-ой завтрак					
52	сок «Персиковый»	200			11,5	92,0
	Обед					
01027	1. Салат из помидоров с перцем сладким с растительным маслом	70	0,77	4,98	2,75	58,21
50	2. Суп картофельный на курином бульоне.	250	6,27	7,21	21,78	174,98
07017	3. Печень говяжья тушеная в томатном соусе.	110	55,12	59,4	29,43	283,25
		30	0,18	1,22	1,75	18,72
19	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	4,72	39,14	229,40
639	5. Компот из кураги + витамин «С»	200	0,33		22,66	91,98
40	6. Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	7. Хлеб пшеничный «Умница»	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1158,19
	Полдник					
215	1. Омлет	188	17,46	24,04	4,56	331,62
40	2. Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
10031	3. Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	31,62
	4. яблоки зел.	200	0,80	0,80	20,80	90,0
	итого					536,44
	итого					2175,43

9 день	Завтрак					
02016	1. Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,98	7,65	24,65	195,10
10031	2. Чай с сахаром + витамин «С»	200	0,12		12,04	48,64
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	40	3,19	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,100	7,25	0,14	66,2
010	5. Сыр	15	4,05	6,0		50
	итого					472,24
	2-ой завтрак					
	йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	Обед					
01008	1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,50	7,056	16,1	72,52
38	2. суп картофельный с рисовой крупой на тушенном консервированном мясе	250	6,67	7,16	21,98	177,98
40	3. Картофельное пюре	150	3,41	6,46	24,85	171,15
41	4 рыба тушеная	110	16,96	14,81	6,17	225,85
354	5 соус сметанный	30	0,56	3,95	11,2	42,24
399	6. сок « Персиково - вишнёвый»	200			11,5	92,0
40	7. Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	8. Хлеб пшеничный	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1137,39
	полдник					
92	1. булочка домашняя	90	6,56	10,61	55,20	342,3
54	2. кофейный напиток с молоком	200	4,35	4,8	17,3	128,3
	3. груши	200	0,4	0,30	9,5	42,0
	4. йогурт	100	2,1	8,0	16,4	146,0
	итого					658,60
	итого					2268,23

10 день	Завтрак					
53	1. Каша «Дружба»	220	0,132	7,88	33,36	238,85
393	2. Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	31,62
40	3. Хлеб пшеничный «Умница»	4,0	3,19	1,14	23,44	112,4
96	4. Масло сливочное	10	0,100	7,25	0,14	66,20
010	5. сыр	15	4,05	6,0		50
	итого					499,07
	2-ой завтрак					
399	сок «Яблоко»	200			11,5	92,0
	обед					
01026	1 .салат из свежих помидор с растительным маслом	70	0,7	7,112	3,23	79,74
35	2. Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.	250	6,22	8,21	18,39	170,90
50	3.капуста тушенная	220	5,76	7,11	29,59	191,75
282	4. шницель из говядины	90	10,44	10,62	9,99	174,8
10011	5.Кисель+ витамин «С»	200	40,2		21,76	87,14
40	6.Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	16,94	83,2
40	7.Хлеб пшеничный	45	3,59	1,23	26,37	126,45
	Поливитамин	1(др)				
	итого					1005,98
	Полдник					
55	1 .запеканка из творога	100	19,48	8,06	19,40	228,14
14	2.какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	3.йогурт	100	2	8,0	16,4	146,0
	4.апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	итого					655,85
	итого					2160,9