

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>1 день</b>										
	<b>завтрак</b>										
1	Фрукты по сезону (яблоко или банан и т.д.)	200	0.8	0.8	19.5	95	200	0.8	0.8	19.5	95
243	Каша манная	270/15	10.9	21.3	48.1	418	270/15	10.9	21.3	48.1	418
378	Чай с молоком	50/50	1.4	1.6	17.7	91	50/50	1.4	1.6	17.7	91
	Масло порционное	10	0.1	8.2	0.1	75	10	0.1	8.2	0.1	75
6	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.88	25.5	126.25	50	3.75	0.88	25.5	126.25
	Кекс	60	7.5	3.3	74.6	358	60	7.5	3.3	74.6	358
	Сыр порционный	20	5.06	5.06	6.47	80	20	5.06	5.06	6.47	80
	<b>Итого завтрак</b>		<b>29.51</b>	<b>41.14</b>	<b>191.97</b>	<b>1243.25</b>		<b>29.51</b>	<b>41.14</b>	<b>191.97</b>	<b>1243.25</b>

	<b>обед</b>										
83	Щи с капустой и картофелем	250	1.7	4.9	8.4	84.5	250	1.7	4.9	8.4	84.5
	Сметана	10	0.27	1.5	0.36	16	10	0.27	1.5	0.36	16
202	Макаронные отварные	100	3.57	3.23	19.05	119.6	150	5.4	4.8	28.6	179.4
246	Гуляш из отварной говядины	100	12.55	12.99	4.01	182.25	100	12.55	12.99	4.01	182.25
52	Свекла отварная	50	1.15	3.2	8.2	66	50	1.15	3.2	8.2	66
349	Компот из сухофруктов	200	0.08		21.8	87.6	200	0.08		21.8	87.6
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5.55	1.08	37.5	224	50/80	5.85	1.19	41.25	246.4
	<b>Итого обед</b>		<b>24.87</b>	<b>26.9</b>	<b>99.32</b>	<b>779.95</b>		<b>27</b>	<b>28.58</b>	<b>112.62</b>	<b>862.15</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>10.61</b>	<b>6.14</b>	<b>43.97</b>	<b>304</b>		<b>10.91</b>	<b>6.25</b>	<b>47.72</b>	<b>326.4</b>

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>2 день</b>										
	<b>завтрак</b>										
219	Сырники с творогом	100	18.4	20	39.6	412	100	18.4	20	39.6	412
326	Соус молочный сладкий	50	0.95	2.23	6.77	51	50	0.95	2.23	6.77	51
385	Кефир снежок	200	5.6	6.4	8.2	113	200	5.6	6.4	8.2	113
	Масло порционное	10	0.1	8.2	0.1	75	10	0.1	8.2	0.1	75
	Пряник	60	7.5	3.3	74.6	358	60	7.5	3.3	74.6	358
	<b>Итого завтрак</b>		<b>32.55</b>	<b>40.13</b>	<b>129.27</b>	<b>1009</b>		<b>32.55</b>	<b>40.13</b>	<b>129.27</b>	<b>1009</b>

	<b>обед</b>										
95	Рассольник ленинградский	250	4.1	5	16.5	136.5	250	4.1	5	16.5	136.5
142	Картофель и овощи тушенные в соусе	125	2.5	6.6	24.8	169	125	2.5	6.6	24.8	169
235	Шницель рыбный натуральный	50	12.81	11.39	8.82	188.76	100	12.81	11.39	8.82	188.76
	Огурец свежий	50	0.4		1.7	8	50	0.4		1.7	8
342	Кисель плодово-ягодный	200	0.3		34.05	139.2	200	0.3		35.5	139.2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5.55	1.08	37.5	224	50/80	5.85	1.19	41.25	246.4
	<b>Итого обед</b>		<b>25.66</b>	<b>24.07</b>	<b>123.37</b>	<b>865.46</b>		<b>25.96</b>	<b>24.18</b>	<b>128.57</b>	<b>887.86</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>16.3</b>	<b>13.87</b>	<b>29.51</b>	<b>308.5</b>		<b>16.3</b>	<b>13.87</b>	<b>29.51</b>	<b>308.5</b>

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>3 день</b>										
	<b>завтрак</b>										
268	Котлеты рубленые	50	7.8	7.4	11.1	142	50	7.8	7.4	11.1	142
171	Гречка отварная рассыпная	100	5.01	4.19	27.15	166.4	100	5.01	4.19	27.15	166.4
330	Соус сметано-томатный	50	0.9	3	4.6	49.5	50	0.9	3	4.6	49.5
379	Кофейный напиток	200	3.58	2.68	28.34	151.8	200	3.58	2.68	28.34	151.8
	Огурец свежий	50	0.4	0.1	1.6	9	50	0.4	0.1	1.6	9
	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63	1шт	5.1	4.6	0.3	63
	Масло порционное	10	0.1	8.2	0.1	75	10	0.1	8.2	0.1	75
	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.88	25.5	126.25	50	3.75	0.88	25.5	126.25
	Фрукты по сезону (яблоко или банан и т.д.)	200	0.8	0.8	19.5	95	200	0.8	0.8	19.5	95
	<b>Итого завтрак</b>		<b>27.44</b>	<b>31.85</b>	<b>118.19</b>	<b>877.95</b>		<b>27.44</b>	<b>31.85</b>	<b>118.19</b>	<b>877.95</b>

	<b>обед</b>										
99	Суп из овощей с консервированным зеленым горошком	250	1.75	4.92	14.25	108.25	250	1.75	4.92	14.25	108.25
	Сметана	10	0.27	1.5	0.36	16	10	0.27	1.5	0.36	16
265	Плов из свинины	150	17.2	6.6	27.6	239	150	17.2	6.6	27.6	239
342	Компот из свежих яблок	200	0.08		21.8	87.6	200	0.08		21.8	87.6
52	Свекла отварная	50	1.15	3.2	8.2	66	50	1.15	3.2	8.2	66
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5.55	1.08	37.5	224	50/80	5.85	1.19	41.25	246.4
	<b>Итого обед</b>		<b>26</b>	<b>17.3</b>	<b>109.71</b>	<b>740.85</b>		<b>26</b>	<b>17.3</b>	<b>109.71</b>	<b>740.85</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>24.87</b>	<b>26.9</b>	<b>99.32</b>	<b>779.95</b>		<b>27</b>	<b>28.58</b>	<b>112.62</b>	<b>862.15</b>

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>4 день</b>										
	<b>завтрак</b>										
175	Каша вязкая из риса и пшена	300/15	9.15	18.15	52.5	409.5	300/15	9.15	18.15	52.5	409.5
385	Кефир снежок	200	5.6	6.4	8.2	113	200	5.6	6.4	8.2	113
	Батон	40	0.9	0.1	6	112	40	0.9	0.1	6	112
	Сыр порционный	20	5.06	5.06	6.47	80	20	5.06	5.06	6.47	80
	Масло порционное	10	0.1	8.2	0.1	75	10	0.1	8.2	0.1	75
	Фрукты по сезону (яблоко или банан и т.д.)	200	0.8		25.2	104	200	0.8		25.2	104
	<b>Итого завтрак</b>		<b>21.61</b>	<b>37.91</b>	<b>98.47</b>	<b>893.5</b>		<b>21.61</b>	<b>37.91</b>	<b>98.47</b>	<b>893.5</b>

	<b>обед</b>										
42	Суп рыбный из консервов	250	10.2	2.6	16.7	150.9	250	10.2	2.6	16.7	150.9
246	Гуляш из отварной говядины	100	12.55	12.99	4.01	182.25	100	12.55	12.99	4.01	182.25
143	Рагу из овощей	150	13.2	17.1	3.4	223	150	13.2	17.1	3.4	223
349	Компот из изюма	200	0.38		31.4	127.2	200	0.38		31.4	127.2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5.55	1.08	37.5	224	50/80	5.85	1.19	41.25	246.4
	<b>Итого обед</b>		<b>41.88</b>	<b>33.77</b>	<b>59.26</b>	<b>907.75</b>		<b>42.18</b>	<b>33.88</b>	<b>96.76</b>	<b>929.75</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>20.05</b>	<b>16.29</b>	<b>78.61</b>	<b>540.25</b>		<b>20.05</b>	<b>16.29</b>	<b>78.61</b>	<b>540.25</b>

№1 п/п	Наименование продуктов	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>5 день</b>										
	<b>завтрак</b>										
401	Оладьи на молоке со сливочным маслом	150/20	12.8	13.1	76.3	474	150/20	12.8	13.1	76.3	474
	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63	1шт	5.1	4.6	0.3	63
385	Молоко кипяченое	200	5.8	6.6	9.9	122	200	5.8	6.6	9.9	122
	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.88	25.5	126.25	100	7.5	1.76	51	252.5
	Кекс	60	7.5	3.3	74.6	358	60	7.5	3.3	74.6	358
	<b>Итого завтрак</b>		<b>34.95</b>	<b>28.48</b>	<b>186.6</b>	<b>1143.25</b>		<b>38.7</b>	<b>29.36</b>	<b>212.1</b>	<b>1269.5</b>

	<b>обед</b>										
82	борщ с картофелем	250	2.05	5	19.65	131.75	250	2.05	5	19.65	131.75
	Сметана	10	0.27	1.5	0.36	16	10	0.27	1.5	0.36	16
289	Шницель рыбный натуральный	80	10.27	9.49	7.38	157.3	80	10.27	9.49	7.38	157.3
	Помидор натуральный	50	0.6	0.1	2.3	13	50	0.6	0.1	2.3	13
	Картофель отварной с луком	110/15		5.3	23.6	153	150	3.3	11.4	28.5	229.5
	Зеленый горошек консервированный	20	0.1	1.4	1.8	155.6	20	0.1	1.4	1.8	155.6
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5.55	1.08	37.5	224	50/80	5.85	1.19	41.25	246.4
	<b>Итого обед</b>		<b>18.84</b>	<b>23.87</b>	<b>92.59</b>	<b>850.65</b>		<b>22.44</b>	<b>30.08</b>	<b>101.24</b>	<b>949.55</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>4.9</b>	<b>4.08</b>	<b>33.7</b>	<b>192.25</b>		<b>4.9</b>	<b>4.08</b>	<b>33.7</b>	<b>192.25</b>

Утверждено

Директор МБОУ Иловлинской СОШ №2

*Канищева В.И.*

Канищева В.И.

«01» 09

2021 г.



**Десятидневное меню МБОУ Иловлинской СОШ №2  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области**