

Утверждаю.

« » 2015 г

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение
Ненецкого автономного округа "Средняя школа с.
Ома"

Директор ГБОУ НАО «СШ с. Ома»

Л.В. Болтовская
«СШ с.Ома»

Примерное десятидневное меню.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Приём пищи: **ЗАВТРАК**

День	Прием пищи	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
День 1 (Понедельник) из 10							
ЗАВТРАК		520	21,3		22,0	81,1	611,8
133	Каша пшеничная молочная жидкая №133	150	5,5		6,8	25,3	183,8
7	Сыр (порциями)	30	7,0		8,9		108,0
1	Хлеб пшеничный	40	3,0		0,3	19,7	93,2
продукт	Йогурт сладкий 6,0% жирности	100	5,0		6,0	8,5	112,0
348	Компот из кураги	200	0,8		0,0	27,6	114,8
День 2 (Вторник) из 10							
ЗАВТРАК		640	18,3		27,7	68,4	606,7
128	Картофельное пюре с маслом	200	4,1		12,2	24,0	230,5
40/8	Сосиски отварные	100	9,4		15,1	0,8	176,0
1	Хлеб пшеничный	40	3,0		0,3	19,7	93,2
3	Фрукты	100	0,5		0,1	10,1	47,0
389	Сок брусничный	200	1,2			13,8	60,0
День 3 (Среда) из 10							
ЗАВТРАК		600	18,0		12,8	100,0	589,1
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,6		0,1	1,5	9,6
304	Рис отварной	200	4,9		7,2	48,9	279,6
492	Котлеты (биточки) рыбные с маслом	80	8,5		5,3	9,7	121,9
1	Хлеб пшеничный	40	3,0		0,3	19,7	93,2
389	Сок яблочный	200	1,0			20,2	84,8
День 4 (Четверг) из 10							
ЗАВТРАК		490	24,5		17,6	85,0	593,6
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,3		9,0	37,4	262,5
122	Фрикадельки из говядины (паровые)	100	13,1		8,1	6,6	151,9
700	Хлеб ржаной	40	2,6		0,5	13,4	66,2
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		0,0	27,8	113,0
День 5 (Пятница) из 10							
ЗАВТРАК		640	24,2		30,6	74,1	673,0
128	Картофельное пюре с маслом	180	3,7		11,0	21,6	207,4
288/330	Куриные окорочка отварные с соусом	100	15,2		18,5	2,5	237,5
700	Хлеб ржаной	60	4,0		0,7	20,0	99,2
368	Яблоки (свежие)	100	0,4		0,4	9,8	44,0
389	Сок яблочный	200	1,0			20,2	84,8
День 6 (Понедельник) из 10							
ЗАВТРАК		490	16,0		21,8	77,1	565,7
182	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	180	6,3		9,4	33,6	245,1
1/6	Яйцо отварное	40	5,1		4,6	0,3	62,8
Пром.	Масло сливочное	10	0,1		7,3	0,1	66,0
1	Хлеб пшеничный	60	4,6		0,5	29,5	139,8
194	Чай с сахаром №194	200				13,6	52,0

День 7 (Вторник) из 10		570	18,3	16,4	78,0	537,9	28,0
ЗАВТРАК		570	18,3	16,4	78,0	537,9	28,0
321	Капуста тушеная свежая	150	3,1	4,9	14,1	112,7	25,7
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166,4	
1	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
3	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
348	Компот из яблок сушеных	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,3
День 8 (Среда) из 10		530	20,8	24,4	76,4	608,5	25,3
ЗАВТРАК		530	20,8	24,4	76,4	608,5	25,3
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	10,5
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7	
9	Колбаса (порциями) отварная	80	10,2	17,8	1,2	206,0	
1	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
День 9 (Четверг) из 10		570	23,0	24,7	69,8	596,4	31,4
ЗАВТРАК		570	23,0	24,7	69,8	596,4	31,4
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	70	0,8	0,1	2,5	14,0	7,4
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	11,0	21,6	207,4	21,4
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,8	8,5	163,2	1,1
1	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	1,6
День 10 (Пятница) из 10		560	25,0	23,3	93,1	679,7	4,9
ЗАВТРАК		560	25,0	23,3	93,1	679,7	4,9
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,5	0,1	1,3	8,4	3,4
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,3	9,0	37,4	262,5	
260	Гуляш из говядины	80	11,6	13,4	2,3	176,8	0,7
700	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	99,2	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,7

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4 и процентное соотношение к калорийности

Белки	Жиры	Углеводы	Белки к ккал, в %	Жиры к ккал, в %	Углевод к ккал, в %
1,0	1,1	3,8	14	33	53

Пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл
20,9	22,1	30,3	606,2