

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ Романовская СОШ имени И.В. Серещенко

С.А. Семенова /

**Десятидневное меню МОУ Романовская СОШ Романовского района Саратовской области**

**День 1**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7- 11 лет</b>						
173	Каша вязкая на молоке из овсянных хлопьев	200	208.24	8.00	4.00	36.60
429	Булочка с джемом	50	139.00	3.90	3.06	23.90
376	Чай с сахаром	200	60.00	0.07	0.02	15.00
338	Яблоко	100	47.00	0.40	0.40	9.80
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>454.24</b>	<b>12.37</b>	<b>7.48</b>	<b>85.30</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>						
71	Огурец свежий натуральный	60	8.46	0.48	0.06	1.50
228	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	120.25	2.21	5.06	11.92
279	Тефтели из мяса говядины	80	370.67	18.48	19.89	29.52
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	231.86	8.90	4.10	39.84
350	Кисель витаминизированный из концентрата	200	133.33	0.44	0.00	33.33
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68.97	1.68	0.33	14.82
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>1003.68</b>	<b>34.56</b>	<b>29.74</b>	<b>145.42</b>

**День 2**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
171	Каша ячневая	150	213.75	6.24	7.50	38.10
270	Котлета "Московская" с соусом	80	209.60	6.56	15.52	9.28
379	Напиток кофейный с молоком	200	75.45	3.24	2.40	26.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
341	Мандарин	100	85.22	0.70	0.17	19.57
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>677.54</b>	<b>19.90</b>	<b>25.99</b>	<b>112.55</b>
<b>Обед для 7-11 лет</b>						
52	Салат из отварной свеклы	60	0.95	3.69	8.73	7.27
88	Щи из свежей капусты с картоф. на м/б	250	127.08	4.60	1.95	15.63
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	328.23	19.06	20.93	15.88
349	Компот из сухофруктов	200	132.80	0.60	0.09	32.10
ПР	Хлеб пшеничный	40	124.69	4.21	0.53	25.76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	122.61	2.99	0.59	26.35
<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>836.37</b>	<b>35.14</b>	<b>32.82</b>	<b>122.99</b>

**День 3**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
171	Каша из пшеничной крупы с маслом	200	285.00	8.32	10.00	50.80
279	Тефтели из мяса говядины	80	370.67	18.48	19.89	29.52
382	Какао с молоком	200	118.60	4.60	3.60	17.40
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
338	Банан	100	96.00	1.50	0.50	21.00
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>867.79</b>	<b>34.56</b>	<b>33.89</b>	<b>117.04</b>
<b>Обед 7- 11 лет</b>						
73	Икра кабачковая	60	41.52	0.60	2.80	3.20
140	Суп картофельный с рыбной консервой	250	160.78	8.45	8.28	13.13
256	Мясо тушеное	80	112.50	7.60	8.67	1.17
321	Капуста тушеная	180	309.89	5.22	14.40	39.85
377	Чай с лимоном	200	41.60	0.53		9.87
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68.97	1.68	0.33	14.82
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>805.40</b>	<b>26.45</b>	<b>34.78</b>	<b>96.53</b>

День 4						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>						
259	Жаркое по домашнему из мяса говядины	180	295.41	17.15	18.84	14.29
376	Чай с сахаром	200	60.00	0.07	0.02	15.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
341	Мандарин	100	85.22	0.70	0.17	19.57
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>534.15</b>	<b>21.08</b>	<b>19.43</b>	<b>68.18</b>
<b>Обед 7 - 11 лет</b>						
71	Огурец свежий натуральный	60	8.46	0.48	0.06	1.50
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	134.75	5.49	5.28	16.33
270	Котлета "Московская" с соусом	80	209.60	6.56	15.52	9.28
304	Рис отварной	180	167.76	4.64	0.06	24.79
349	Компот из сухофруктов	200	132.80	0.60	0.09	32.10
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68.97	1.68	0.33	14.82
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>792.48</b>	<b>21.82</b>	<b>21.64</b>	<b>113.31</b>

День 5						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>						
246	Гуляш из отварной говядины	80	109.33	8.91	9.39	2.17
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	309.15	11.87	5.47	53.12
382	Какао с молоком	200	104.26	3.14	0.56	21.57
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
338	Груша	100	47.00	0.40	0.30	10.30
<b>Обед 7 - 11 лет</b>						
20	Помидор свежий натуральный	60	145.92	1.88	12.30	69.40
82	Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	98.40	1.83	4.90	1.75
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	224.50	19.17	14.29	4.83
389	Сок фруктовый натуральный	200	157.33	1.33	0.27	31.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.76
<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>811.63</b>	<b>29.61</b>	<b>32.60</b>	<b>146.26</b>

День 6						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>						
181	Отварные макароны с сыром	180	282.15	11.42	13.43	28.78
379	Напиток кофейный с молоком	200	100.60	4.32	3.20	35.04
447	Кекс творожный	50	188.00	4.71	7.42	25.58
338	Яблоко	100	47.00	0.40	0.40	9.80
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>617.75</b>	<b>20.85</b>	<b>24.45</b>	<b>99.20</b>
<b>Обед для 7- 11 лет</b>						
73	Икра кабачковая	60	41.52	0.60	2.80	3.20
96	Рассольник ленинградский	250	117.90	2.20	5.20	15.58
244	Плов из отварной говядины	200	586.67	30.22	28.29	48.14
377	Чай с лимоном	200	62.00	1.00		18.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.76
<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>993.57</b>	<b>39.42</b>	<b>37.13</b>	<b>124.00</b>

День 7						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>						
197	Бобовые отварные (горох)	180	69.85	26.40	75.60	2.82
295	Котлета рубленая из мяса птицы	80	189.72	12.63	29.01	10.08
376	Чай с сахаром	200	60.00	0.07	0.02	15.00
338	Киви	100	47.00	0.40	0.40	9.80
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>366.57</b>	<b>39.50</b>	<b>105.03</b>	<b>37.70</b>
<b>Обед 7 - 11 лет</b>						
71	Огурец свежий натуральный	60	8.46	0.48	0.06	1.50
99	Суп из овощей	250	75.03	2.28	2.33	11.25
310	Картофель отварной	180	134.64	3.60	0.72	28.44
234	Котлета рыбная	80	120.00	6.95	5.85	9.96

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
349	Компот из сухофруктов	200	146.68	0.67	0.10	35.57
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68.97	1.68	0.33	14.82
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>623.92</b>	<b>18.02</b>	<b>9.69</b>	<b>116.03</b>

#### День 8

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>						
171	Каша ячневая	150	213.75	6.24	7.50	38.10
246	Гуляш из отварной говядины	80	109.33	8.91	9.39	2.17
382	Какао с молоком	200	104.26	3.14	0.56	21.57
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
338	Банан	100	96.00	1.50	0.50	21.00
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>593.48</b>	<b>22.16</b>	<b>18.24</b>	<b>97.33</b>
<b>Обед 7 - 11 лет</b>						
52	Салат из отварной свеклы	60	0.95	3.69	8.73	7.27
102	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	250	144.43	4.90	5.33	19.23
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	260.84	10.01	4.61	44.82
279	Тефтели из мяса говядины	80	370.67	18.48	19.89	29.52
349	Компот из сухофруктов	200	132.80	0.60	0.09	32.10
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68.97	1.68	0.33	14.82
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>1048.80</b>	<b>41.73</b>	<b>39.28</b>	<b>162.25</b>

#### День 9

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	225.00	6.30	3.47	42.23
15	Сыр порциями	20	71.66	4.64	5.90	28.90
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
376	Чай с сахаром	200	60.00	0.07	0.02	15.00
341	Мандарин	100	85.22	0.70	0.17	19.57
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>535.40</b>	<b>14.87</b>	<b>9.96</b>	<b>125.02</b>
<b>Обед 7 - 11 лет</b>						
20	Помидор свежий натуральный	60	145.92	1.88	12.30	69.40
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	85.75	1.97	2.71	12.11
309	Макароны отварные с маслом	180	151.43	3.83	5.63	21.38
295	Котлета рубленая из мяса птицы	80	189.72	12.63	29.01	10.08
350	Кисель витаминизированный из концентрата	200	133.33	0.44	0.00	33.33
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68.97	1.68	0.33	14.82
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>845.26</b>	<b>24.80</b>	<b>50.28</b>	<b>175.61</b>

#### День 10

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 7 - 11 лет</b>						
304	Рис отварной	180	139.80	3.87	0.05	20.66
288	Птица (курица) отварная	100	167.76	4.64	0.06	24.79
382	Какао с молоком	200	118.60	4.60	3.60	17.40
ПР	Хлеб пшеничный	40	93.52	3.16	0.40	19.32
338	Груша	100	47.00	0.40	0.30	10.30
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>566.68</b>	<b>16.67</b>	<b>4.42</b>	<b>92.47</b>
<b>Обед 7 - 11 лет</b>						
73	Икра кабачковая	60	41.52	0.60	2.80	3.20
88	Щи из свежей капусты с картоф. на кур.бульоне	250	127.08	4.60	1.95	15.69
310	Картофель отварной	150	112.20	3.00	0.60	23.70
227	Рыба припущенная с овощами	100	101.10	20.10	19.80	2.60
389	Сок фруктовый натуральный	200	157.33	1.33	0.27	31.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	70.14	2.37	0.30	14.49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	68.97	1.68	0.33	14.82
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>678.34</b>	<b>33.68</b>	<b>26.05</b>	<b>105.70</b>