

Утверждаю:

Директор ГОБОУ «АШИ №5»

/ Зиновьева Е.Б./

«16» августа 2024 г.

Десятидневное меню

ГОБОУ «АШИ №5»

учащихся с 7 по 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 1 (понедельник)						
	Салат свекольный на р/м	60	0,9	3	6	52,17
	Суп вермишелевый с курой	200	6,53	7,55	16,77	161,88
	Греча рассыпчатая	150	6,64	8,41	35,7	228,8
	Рагу из печени говяжей	90	20,9	13,8	8,5	241,41
	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	28,17	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4
Обед	Итого	740	37,61	33,24	107,04	837,66
Всего			37,61	33,24	107,04	837,66

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 2 (вторник)						
Обед	Зеленый горошек(конс)	60	1,86	0	3,9	24
	Суп рыбный со сметаной	200/10	8,47	5,33	21,59	214,7
	Овощное рагу с мясом говядины	240	9,74	10,08	21,43	408
	Чай	200	0	0,00	9,98	37,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4
	Итого	750	22,71	15,89	68,8	757
Всего			22,71	15,89	68,8	757

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	7-11 лет
			белки	жиры	углеводы		
День 3 (среда)							
Обед	Соленый огурец	60	0	0	2,4	7,2	
	Борщ с мясом гов. и сметаной	200/10	8	10,22	34,56	176,5	
	Гуляш из мяса говядины	90	17,47	32,6	2,4	237,6	
	Рис отварной	180	1,7	3,54	27,08	177,36	
	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	28,17	81	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4	
	Итого	780	29,81	46,84	106,51	752,06	
Всего			29,81	46,84	106,51	752,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 4 (четверг)						
Обед	Салат из квашенной капусты на раст.масле	60	0,54	2,39	5,45	43,9
	Суп крестьянский с курой	200	10,8	14,5	21,69	184,8
	Картофельное пюре на цельном молоке	150	3,3	3,9	19,24	173,28
	Котлета из мяса говядины	90	13,38	18,9	13,36	250,1
	Сок нектар	200	1	0	27,4	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4
	Итого	740	31,66	40,17	99,04	836,48
Всего			31,66	40,17	99,04	836,48

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 5 (пятница)						
	Рассольник с курой и сметаной	200/10	7,2	12,2	8,86	162,7
	Сельдь	50	8,5	4,2	0	65,35
	Отварной картофель со сливочным маслом	150/10	4,24	7,26	41,37	215,26
	Чай	200	0	0	9,98	37,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4
	Сдобная булочка	90	4,85	1,2	56,45	295,72
	Итого	750	27,43	25,34	128,56	849,33
Всего			27,43	25,34	128,56	849,33

7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	7-11 лет
		белки	жиры	углеводы		
День 6 (понедельник)						
	Зеленый горошек	60	1,86	0	3,9	24
	Суп харчо с говядиной	200	43,74	28,22	36,76	274,93
	Макароны	150	5,49	3,3	36,5	171,71
	Гляш из мяса говядины	90	17,47	32,6	2,4	237,6
	Кисель с вареньем	200	0,13	0	33,6	120,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4
Обед	Итого	740	71,33	64,6	125,06	901,24
Всего			71,33	64,6	125,06	901,24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	7-11 лет
			белки	жиры	углеводы		
День 7 (вторник)							
Обед	Салат из свежей капусты на растительном масле	60	1,15	1,2	6,6	30,69	
	Свекольник с курой и сметаной	200/10	25,10	20	13,07	184,25	
	Картофель тушеный с мясом говядины	240	17,26	24,6	35,5	313,9	
	Сок нектар	200	1	0	27,4	112	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4	
	Итого	750	47,15	46,28	94,47	713,24	
Всего			47,15	46,28	94,47	713,24	

0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	7-11 лет
			белки	жиры	углеводы		
День 8 (среда)							
	Зеленый горошек	60	1,86	0	3,9	24	
	Суп гороховый с курой	200	9,24	8,3	18,56	174,8	
	Котлета из мяса говядины	90	13,38	18,9	13,36	250,1	
	Сложный гарнир	150	3,18	3,28	23,07	139,61	
	Чай	200	0	0	9,98	37,9	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4	
Обед	Итого	740	30,3	30,96	80,77	698,81	
Всего			30,3	30,96	80,77	698,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 9 (четверг)						
Обед	Свекольный салат на растительном масле	60	0,9	3	6	52,17
	Суп фасолевый с мясом гов	200	13,87	8,36	20,9	161,6
	Рис отварной	150	1,48	2,95	22,5	147,8
	Рыбная котлета	90	18,58	8,57	12,8	143
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,18	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4
	Итого	740	37,47	23,36	102,27	657,97
Всего			37,47	23,36	102,27	657,97

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 10 (пятница)						
	Соленый огурец	80	0	0	3,2	9,6
	Щи из св капусты со сметаной	200/10	10,74	10,22	19,19	205,05
	Рагу из говяжьей печени с макаронами	150/90	11,07	9,04	30,67	222,27
	Чай	200	0	0	9,98	37,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	11,9	72,4
Обед	Итого	770	24,45	19,74	74,94	547,22
Всего			24,45	19,74	74,94	547,22

7-11 лет