



Автономная некоммерческая организация
Средняя общеобразовательная школа
«Лидер»
(АНО СОШ «Лидер»)

Автономной коммерческой йоцу организаци
Юкъяра дешаранюккъяра школа «Лидер»
(АНО ЮДШ «Лидер»)



ЕДИНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

День п/п	Наименование блюд	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность калл	Номер рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
Обед	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	377
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Куриное филе в белом соусе с овощами	100	17,99	12,98	40,1	349,18	43
Полдник	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	454
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
Итого						1542,97	
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	295	9,09	12,99	35,18	295	183
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	175,37	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93	49
	Котлета говяжья	100	16,5	24,2	14,32	343	268
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/7,5	4,34	12,82	25,18	241	128
Полдник	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	23,4	94,24	342
	Пирожки простые печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	454

	Итого					1860,59	
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Котлета говяжья	100	16,5	24,2	14,32	343	268
	Каша рассыпчатая (рисовая)	100	2,4	2,88	25,02	135,7	302
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	377
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Пирожки творожные	50	5,58	2,56	19,49	123	454
	Итого					1598,71	
День 4							
Завтрак	Каша жидкая ячневая	210	7,82	12,83	34,27	285	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Обед	Плов	150	14	15,5	24,83	294,82	04
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	82
	Салат из белокочанной капусты	60	1,41	5,08	9,02	87,40	45
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	377
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Полдник	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сырники из творога	200	35,28	27,88	32,84	524,24	219
	Итого					1765,01	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая с масло сливочным	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Обед	Суп картофельный с клецками	100	0,14	1,08	0,78	132,4	108
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	279
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	23,4	94,24	342
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93	49
Полдник	Оладьи с творогом	170	15,46	13,97	64,55	448	400,404
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого					1909,340	
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Котлета говяжья	100	16,5	24,2	14,32	343	268
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,75	4,06	25,76	162,5	302

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
Полдник	Пирожки простые печеные с фаршем №503 (картофельный с луком)	50	3,15	1,82	20,46	111	454
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Итого					1579,08	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
Обед	Суп с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	84
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	279
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321
	Каша рассыпчатая (рисовая)	100	2,4	2,88	25,02	135,7	302
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	23,4	94,24	342
Полдник	Пирожки простые печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	454
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Итого					1505,680	
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	295	9,09	12,99	35,18	295	183
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
Обед	Гуляш из мяса говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Салат из белокочанной капусты	60	1,41	5,08	9,02	87,40	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Полдник	Ватрушка творожная (фарш №504)	70	5,76	3,43	18,24	126,25	458
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Итого					1646,190	
День 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Обед	Плов	150	14	15,5	24,83	294,82	04
	Суп с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	84
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93	49
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	377
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879
Полдник	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	23,4	94,24	342
	Пирожки простые печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	454
	Итого					1577,58	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая с масло сливочным	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	879

Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Котлета говяжья	100	16,5	24,2	14,32	343	268
	Каша рассыпчатая (рисовая)	100	2,4	2,88	25,02	135,7	302
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	377
Полдник	Оладьи с творогом	170	15,46	13,97	64,55	448	400,404
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого					1701,61	