

«Согласовано»  
Заместитель главного государственного  
врача по г. Набережные Челны  
в Тукаевском районе



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Стародрюшевская ООШ»

Ф.И.О.

И.Г.Харисов,



Примерное десятидневное меню МБОУ «Стародрюшевская ООШ»  
на 2013-2014 учебный год

### Меню на 1-ый день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	21	7,8	10,8	61,98	379,7
Чай с сахаром	20	0,3	-	15,02	60,00
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,6
Сыр	20	4,68	4,77	-	63,00
Итого:					683,3

### Меню на 2-ый день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Азу по-татарски	325	25,25	28,5	14,59	401,64
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62,00
Хлеб рж. - пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,60
Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,80
Итого:					781,04

### Меню на 3-ий день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,35	10,0	8,19	126,80
Каша гречневая рассыпчатая	210	11,94	12,68	60,78	412,0
Котлеты из говядины	75	13,6	14,0	7,9	200,9
Чай с сахаром	20	0,3	-	15,2	60,0
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,60
Итого:					980,30

### Меню на 4-ый день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Суп рисовый со сметаной и томатом	300/10	23,11	4,71	23,3	137,30
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62,0
Хлеб рж. - пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,60
Ватрушка с повидлом	130	8,34	9,854	63,06	374,46
Итого:					754,36

### Меню на 5-ый день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Пюре картофельное	175,0	3,87	5,00	26,5	174,65
Рыба жареная минтай	100	18,40	1,04	83,5	
Хлеб пшеничный	80	6,80	1,00	36,6	180,60
Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,80
Сок натуральный	200	0,50	-	16,10	44,00
Итого:					620,00

### Меню на 6-ой день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Салат из свежей капусты	100	1,73	0,096	4,5	25,9
Каша пшеничная	210	9,17	10,87	44,88	316,73
Цыплята отварные	100	33,8	27,6	0,8	351,40
Чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60,0
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,60
Итого:					935,00

### Меню на 7-ой день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,9	9,2	29,6	234,30
Чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60,00
Сыр	20	4,68	4,77	-	63,00
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,60
Масло сливочное	10	-	8,3	0,1	17,00
Итого:					615,0

### Меню на 8-ой день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124,0
Рожки отварные	160	5,97	4,4	38,3	219,5
Колбаса отварная	100	15,00	12,0	-	165,0
Хлеб рж. – пшеничный	80	6,80	1,0	36,6	180,60
Сок натуральный	200	0,50	-	16,1	44,00
Итого:					734,00

### Меню на 9-ый день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Пюре картофельное	175	3,87	5,0	26,5	174,65
Котлета рыбная	105	19,8	6,6	9,91	156,20
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62,0
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,60
Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,8
Итого:					711,00

### Меню на 10-ый день

Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп рассольник на к/б	300	3,0	4,8	17,3	192,20
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62,0
Булочка на растительном масле	90	7,52	2,7	45,63	326,56
Хлеб рж.-пшеничный	80	6,8	1,0	36,6	180,60
Итого:					699,0

Меню составила заведующая производством

Н.И.Зверева