«Согласовано»
Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по В ЧАО в Билибинском районе
_____Л.В.Аникина

«Утверждено»
И.о.директора МБОУ «НШ-ДС с.Илирней»
_____Дорджиева Н.М.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «НШ-ДС с.Илирней» 2020-2021гг.

День 1						
	Наименование блюд	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	
День 1						
Завтрак						
467	Пудинг из творога с изюмом	200	27,80	19,20	10,20	224,00
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,42	11,35	20,2	206,1
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Всего:		**36,74**	**34,27**	**55,89**	**575,3**
Обед						
15	Салат из свежих помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
170	Борщ с мясом	250	2,4	6,8	193	151,8
288/355	Фрикадельки из оленины запеченные с соусом	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33
679	Рис припущенный	200	8,80	7,62	50,50	306,00
874	Компот из кураги	200	0,14	0,04	27,50	110,80
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70
	Всего		**29,4**	**36,48**	**313,12**	**1006,83**
Полдник						
	Йогурт молочно-сливочный	200	6,20	3,0	7,0	79,80
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
469	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0
	Всего		**12,1**	**11,40**	**58,6**	**387,8**
	Итого		**78,24**	**82,15**	**3245,61**	**1969,93**

День 2						
Завтрак						
168,185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,3	5,7	39,0	235,1
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5
	Всего		**17,24**	**28,2**	**73,3**	**580,6**
Обед						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
244	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,50
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
40	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,70
	Всего		**21,12**	**18,98**	**94,01**	**626,45**
Полдник						
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	0,0	28,00	116,00
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2
847	Банан	100	1,2	0,0	22,4	94,4
	Всего		**3,2**	**8,8**	**69,2**	**364,6**
	Итого		**41,56**	**55,98**	**236,51**	**1571,65**
День 3						
Завтрак						
94	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00
41,2	Бутерброд с маслом и джемом	80	2,94	16,94	16,53	296,5
270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00
	Всего		**10,8**	**23,87**	**58,28**	**555,5**
Обед						
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
591	Гуляш из оленины	100	23,80	19,52	5,74	203,00
336	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80

40	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,2	20,10	94,70
	Всего		**40,48**	**42,99**	**118,43**	**939,55**
			Полдник			
469	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
847	Мандарин	100	0,7	0,0	8,6	37,2
	Всего		**12,0**	**13,0**	**58,40**	**404,20**
	Итого		**63,28**	**79,86**	**235,11**	**1899,25**
			День 4			
			Завтрак			
93	Суп молочный с макаронными изд.	250	7,19	6,51	23,55	181,50
959	Какао с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
424	Яйцо куриное отварное	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63
41,42	Хлеб с маслом и сыром	60	5,42	11,35	20,2	206,1
	Всего		**19,11**	**24,46**	**66,45**	**566,6**
			Обед			
43	Салат из белок.капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,50
301	Птица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,25
679	Каша пшенная	200	8,80	7,62	50,50	306,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
40	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70
	Всего		**43,04**	**36,83**	**128,4**	**1012,05**
			Полдник			
	Сок фруктовый	200	0,6	0,00	33,2	135,2
847	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	Йогурт	100	3,9	3,5	8,0	79,1
	Всего		**5,3**	**4,1**	**61,8**	**308,3**
	Итого		**67,45**	**65,39**	**256,65**	**1886,95**
			День 5			
			Завтрак			
168	Каша рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197,00
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5

270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00
	Всего		**11,23**	**26,65**	**77,68**	**596,5**
			Обед			
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
209	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,50
608	Котлеты,биточки,шницеля из оленины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
874	Компот из кураги	200	0,14	0,04	27,50	110,80
40	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70
	Всего		**34,87**	**29,6**	**123,91**	**901,25**
			Полдник			
	Печенье	100	9,8	9,9	68,1	400
965	Молоко питьевое кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
847	Апельсин	100	1,0	0,0	8,40	37,6
	Всего		**16,6**	**14,9**	**86,1**	**545,6**
	Итого		**62,7**	**71,15**	**287,69**	**2043,35**
			День 6			
			Завтрак			
463	Сырники из творога со сметаной	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
40,41	Бутерброд с маслом	50	3,1	8,40	20,20	169,70
	Всего		**38,14**	**32,81**	**57,12**	**676,9**
			Обед			
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
201	Суп «крестьянский»с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50
436	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00
	Сок фруктовый(персиковый)	200	0,6	0,0	35,00	142,40
40	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70
	Всего		**34,54**	**16,7**	**96,06**	**672,7**
			Полдник			
	Вафли	30	1,00	8,8	18,8	154,2
	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	7,8	7,0	16,0	158,20

847	Банан	100	1,2	0,0	22,4	94,4
	Всего		**10,0**	**15,8**	**57,2**	**406,8**
	Итого		**82,68**	**65,31**	**210,38**	**1756,4**
День 7						
Завтрак						
168	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64
41	Бутерброд с маслом	60	3,1	16,6	20,3	244,7
424	Яйцо куриное отварное	40(1шт.)	5,1	4,6	0,3	63
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Всего		**17,96**	**31,02**	**65,79**	**611,54**
Обед						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
	Свекольник с мясом со сметаной	250	2,8	4,4	11,5	99,5
304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25
874	Кисель из сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00
40	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70
	Всего		**32,24**	**31,94**	**111,19**	**864,75**
Полдник						
	Сок фруктовый(апельсиновый)	200	1,4	0,00	26,6	112,0
	Печенье	100	9,8	9,9	68,1	400
847	Яблоко	100	0,3	0,0	11,3	46,4
	Всего		**11,5**	**9,9**	**106,00**	**558,4**
	Итого		**61,7**	**72,86**	**282,98**	**2034,69**
День 8						
Завтрак						
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,42	11,35	20,2	206,1
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Всего		**24,61**	**39,67**	**37,71**	**580,00**
Обед						
17,10	Салат «Северный»	100	1,12	4,69	3,98	64,34
208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
679	Каша гречневая с маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26

40	Хлеб	40	3,10	0,2	20,1	94,70
874	Компот из кураги	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Всего		**40,79**	**34,77**	**122,24**	**884,85**
Полдник						
449	Оладьи с джемом	100/15	11,5	14,5	62,8	429,00
965	Молоко питьевое кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
847	Мандарин	100	0,7	0,00	8,60	37,20
	Всего		**18,0**	**19,5**	**81,0**	**574,2**
	Итого		**83,4**	**93,94**	**240,95**	**2039,05**
День 9						
Завтрак						
94	Суп молоч.с крупой кукурузной	250	6,21	6,38	20,63	164,75
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5
270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00
	Всего		**14,35**	**28,96**	**61,33**	**564,25**
Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
197	Рассольник ленинградский с мясом	250	2,1	5,11	16,59	120,75
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00
	Сок фруктовый(яблочный)	200	1,00	0,00	23,40	97,60
40	Хлеб	40	3,10	0,2	20,1	94,70
	Всего		**19,34**	**24,4**	**83,43**	**630,85**
Полдник						
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
449	Оладьи с джемом	100/15	8,13	6,86	47,1	280,0
847	Виноград	100	0,7	0,00	17,5	72,80
	Всего		**14,63**	**11,86**	**72,6**	**458,80**
	Итого		**48,32**	**65,22**	**217,36**	**1653,9**
День 10						
Завтрак						
168	Каша пшенная с маслом	200	7,44	8,8	35,2	249,6
41,42	Бутерброд с маслом и сыром	80	7,74	22,5	20,3	317,5
270	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,08	20,4	82,00
	Всего		**15,58**	**31,38**	**75,9**	**649,1**
Обед						

15	Салат свежих помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Суп картоф. с яйцом«кудрявый»	250	3,00	2,0	18,0	105,0
301	Окорочка туш.	100	22,4	18,23	7,03	281,25
688	Вермишель отварная	200	7,36	6,02	35,26	224,60
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
40	Хлеб	40	3,10	0,2	20,1	94,70
	Всего		**37,04**	**32,8**	**106,42**	**889,75**
			Полдник			
	Печенье	100	9,8	9,9	68,1	400
	Сок фруктовый(вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	103,20
847	Апельсин	100	1,0	0,00	8,40	37,60
	Всего		**12,20**	**9,9**	**100,90**	**540,80**
	Итого		**64,82**	**74,08**	**283,22**	**2079,65**
	Средняя энергетическая ценность		**65**	**72,6**	**549**	**1893,48**
	Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей общеобразовательных учреждений с учетом их возраста(7-11…лет)		**84**	**86**	**359**	**2531**