

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «НаучТехСтрой Плюс»



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Вольгинская СОШ  
Петушинского района Владимирской  
области им. Академика И.А. Бакулова



**Примерное десятидневное меню  
возрастной категории 7-11 лет**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей имени Академика Игоря Алексеевича Бакулова»  
поселка Вольгинский Петушинского района Владимирской области**

Десятидневное меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 1 – завтрак</b>						
	Каша овсяная молочная	200г.	6,4	8,2	28,4	204
	Банан	200г.	1,5	0,2	21,8	95
	Чай с лимоном	200г.	0,1	0	3,7	14,2
	Ватрушка с творогом	50г.	3	4,3	19,35	126,85
	Хлеб	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	<b>Итог завтрак:</b>		<b>12,71</b>	<b>17,74</b>	<b>87</b>	<b>544,21</b>
<b>ДЕНЬ № 1 – обед</b>						
	Суп рисовый с курицей	250	7,7	7,5	5,15	70,07
	Рагу овощное с мясом	90/30	13	18,3	0,9	224,7
	Салат из свеклы	100	1,6	6,8	5,9	90,8
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
	Сок	200	0	0	20,8	84
<b>Итог:</b>			<b>27,95</b>	<b>64,5</b>	<b>69,3</b>	<b>647,77</b>
<b>ДЕНЬ № 2 – завтрак</b>						
	Печень по-строгановски	90г.	0,1	0	3,7	14,2
	Макаронны отв.	150г.	14,88	16,78	45,22	464,44
	Салат из моркови с яблоком	60г.	0,3	0,1	4,2	20,15
	Напиток кофейный	200г.	6	4,8	71,2	337
	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,24</b>	<b>38,76</b>	<b>77,97</b>	<b>756,43</b>

ДЕНЬ № 2 – обед						
	Борщ с говядиной, сметана	250	14,00	6,5	29	220,5
	Котлета рыбная	100	15,96	8,84	19	221
	Картофель пюре	150	2,7	5,11	23,58	150
	Зеленый горошек	100	4	16	13	217
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
	Компот из с/ф	200	0,83	0,15	34,94	134
<u>Итого:</u>			<u>39,99</u>	<u>37</u>	<u>134,62</u>	<u>1017,5</u>
ДЕНЬ № 3 – завтрак						
	Омлет натуральный	150г.	19,2	30,8	38	184
	б/д с сыром и маслом	35/20/5	4,07	13,14	16,29	54,7
	Какао с молоком	200	0,41	0,08	12	84,00
	Винегрет	50	3,8	4,4	28,2	387
	Вафли	30г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Итого завтрак:		29,19	53,46	107,66	813,86
ДЕНЬ № 3 – обед						
	Суп-пюре овощной на курином бульоне	250	3,6	3,8	13,2	101
	Курица тушеная с овощами	120	19	15	10	248
	Гречка рассып.	150	4,83	6,25	28,58	180
	Соленый огурец	100	5,18	16,24	7,43	56,4
	Компот ягодный	200	1,58	0,58	46,59	185
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
<u>Итого:</u>			<u>36,69</u>	<u>42,27</u>	<u>120,9</u>	<u>984</u>
	Итого обед:					
	ИТОГО ДЕНЬ № 3					
ДЕНЬ № 4 – завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200г.	8,6	10,4	27,4	236,2
	Яблоко	200г.	0,4	0,4	9,8	47
	Сок	200г.	5	5,2	15	126,4
	Йогурт	250г.	3,65	5,5	31,05	18,2
	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Итого завтрак:		19,36	26,54	96,42	531,96
ДЕНЬ № 4 – обед						
	Суп рыбный	250	2,88	2,33	5,3	53
	Капуста тушеная с мясом	220	17,6	19,8		249
	Салат из свеклы	100	3,8	18,6	4,7	202
	Напиток из шиповника	200	0,33	0,07	16,54	62
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
<u>Итого:</u>			<u>31,23</u>	<u>41,72</u>	<u>78,5</u>	<u>815</u>

ДЕНЬ № 5 – завтрак						
	Котлета мясная	90г.	11,9	7	6,9	136,8
	Рис	150г.	0,4	0,4	9,8	47
	Салат из свежей капусты.	60г.	3,65	5,5	31,05	18,2
	Чай с лимоном	200г.	0,1	0	3,7	14,2
	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Итог завтрак:		19,21	22,18	77,67	419,06
ДЕНЬ № 5 – обед						
	Суп с чечевицей на мясном бульоне	250	13,22	9,06	12,13	183
	Запеканка карт. С мясом	250	22,23	17,18	25,54	347
	Салат из свеклы	100	9,6	3,3	56,4	298
	Сок	200	0,4	40,4	0	163
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
			47,95	69,94	109,17	1175,17
ДЕНЬ № 6 – завтрак						
	Оладушки печеночные	90г.	14,47	14,77	1,95	202,2
	Капуста тушеная	150г.	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с лимоном	200г.	0,1	0	3,7	14,2
	Ватрушка с творогом	50г.	3	4,3	19,35	126,85
	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Яблоко	200г.				
	Итог завтрак:		21,48	26,91	45,3	563,91
ДЕНЬ № 6 – обед						
	Суп-лапша куриный	250	12,5	12	9,75	198
	Тефтели мясные с молочным соусом	200/50	7,4	9,1	9,6	150
	Салат из свеклы	100	5	15,2	6,5	186
	Сок	200	0	0	20,8	84
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
<b>Итог:</b>			31,52	37,22	62,72	867
ДЕНЬ № 7 – завтрак						
	Каша рисовая	200г.	4,6	2,6	42,2	209,6
	б/д с сыром и маслом	35/20/5	4,07	13,14	16,29	54,7
	Сок	200г.	0,41	0,08	12	84,00
	Йогурт	250г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Итог завтрак:		15,79	32,96	106,71	617,96
ДЕНЬ № 7 – обед						
	Щи из капусты с мясом и сметаной	250	250	3,96	10	111
	Курица тушеная с овощами	110	6,7	2,67	12,35	98
	Картофель пюре	150	2,7	5,11	23,58	150
	Салат овощной	100	8,37	4,67	27,48	296
	Компот из с/ф	200	0,83	0,15	34,94	134
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
			271,1	16,96	108,35	864

ДЕНЬ № 8 – завтрак						
	Запеканка творожная	150г.	24	2,6	42,2	209,6
	Яблоко	100г.	0,4	0,4	9,8	47
	Напиток кофейный	200г.	6	4,8	71,2	33,7
	Плюшка с сахаром	50	3,8	4,4	28,2	387
	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Кисель	200г.				
	Итого завтрак:		35,91	17,24	164,57	781,46
ДЕНЬ № 8-обед						
	Суп гороховый с курицей	250	8,75	7,5	17,5	175
	Рыба запеченая	85/50	18,29	14,27	4,98	224
	Макаронны отв.	150	5,65	0,91	30,06	154
	Салат из капусты	100	0,96	10,45	6,68	122
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	12	75
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	86,32
	Хлеб ржаной	48				
Итого:				36,35	33,53	800
ДЕНЬ № 9 – завтрак						
	Омлет	150г.	10,8	28,95	1,05	259,09
	Салат из моркови	100г.	1,6	5,4	12,1	102,8
	Какао с молоком	200г.	5	5,2	15	126,4
	Вафли	30г.	3,65	5,5	31,05	108,2
	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Итого завтрак:		22,76	50,09	72,37	610,65
ДЕНЬ № 9 – обед						
	Суп картофельный с курицей	250	17,3	17,6	10,5	269
	Котлета мясная	100	14,52	13,34	12,71	233
	Капуста тушеная	150	4,12	0,52	36,86	174
	Напиток из шиповника	200	0,33	0,07	16,54	62
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
	Итого обед:		44,77	43,28	103,28	813
ДЕНЬ № 10 – завтрак						
	Каша «Дружба»	200г.	6,8	9,2	48,20	300,6
	Банан	100г.	1,5	0,2	21,8	95
	Чай с лимоном	200г.	0,1	0	3,7	14,2
	б/д с сыром и маслом	35/20/5	4,07	13,14	16,29	54,7
	Итого завтрак:		11,56	19,04	99,92	613,46
ДЕНЬ № 10 – обед						
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	9	9,8	10,5	165
	Рагу овощное с мясом	250	67,45	36,47	0	317
	Салат из свеклы	100	4,23	3,89	24,06	145
	Сок	200	0,4	40,4	0	163
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,4	15,1	75
	Хлеб ржаной	48				
	Итого обед:		120,76	90,96	49,66	865

Среднее значение по калорийности за 10 дней:

Завтраки-625,29

Обеды-884,84