

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Самарской области основной  
общеобразовательной школы  
с. Абашево муниципального района  
Хворостянский Самарской области

И. В. Суворова  
11 сентября 2021 г.



**Десятидневное меню**  
для воспитанников структурного подразделения  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области  
основной общеобразовательной школы с. Абашево  
муниципального района Хворостянский Самарской области  
Возрастная категория: разновозрастная группа.  
Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	0,200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,97	117
	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	21
	Вермишель отварная	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	0	75
	Рыба, тушеная с овощами	0,070	6,62	3,48	3,09	70,02	3,02	88
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	0,060	0,66	4,29	2,7	53,21	10,58	15

	Компот из свежих фруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	124
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
	Омлет натуральный	0,060	4,71	5,44	1,93	74,96	0,108	438
	Хлеб	0,020	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	943
	<b>ИТОГО:</b>		<b>74,52</b>	<b>85,15</b>	<b>274,48</b>	<b>1776,81</b>	<b>51,058</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	0,200	8,66	10,88	44,20	314,44	0,16	73
	Ряженка	0,180	4,9	5,7	7,05	95,42	1,08	
	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Суп с клецками	0,200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	34
	Картофель отварной	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13	40
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,50	93
	Салат витаминный	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	11,4	3
	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Банан	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
	Блины с маслом и сахаром	0,090	5,32	5,54	29,89	184,60	2,42	135
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	943
	<b>ИТОГО:</b>		<b>77,12</b>	<b>72,06</b>	<b>254,59</b>	<b>1952,87</b>	<b>45,78</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	0,200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	68

	Кофейный напиток	0,180	4,32	4,32	19,76	133,05	0,81	125
	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Суп гороховый	0,200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	84
	Жаркое по-домашнему	0,200	10,62	10,86	19,4	243,74	4,10	276
	Сельдь с луком и подсолнечным маслом	0,60	7,43	7,22	1,2	99,55	1,32	19
	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
	Пирожок с капустой	0,090	6,14	8,91	26,53	224,26	1,18	172
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	943
	<b>ИТОГО:</b>		<b>73,88</b>	<b>71,07</b>	<b>240,0</b>	<b>1880,56</b>	<b>35,91</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	0,200	6,60	9,0	20,64	187,04	0,9	25
	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	27,0	118
	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	0,200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	23
	Гречка рассыпчатая	0,150	8,55	6,75	41,17	140,28	0	65
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,50	93
	Салат из отварной свеклы	0,060	0,99	4,25	5,1	62,11	2,88	13
	Чай с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,59	134
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная с изюмом	0,150	21,24	14,58	17,71	290,26	0,84	81
	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	130
	<b>ИТОГО:</b>		<b>81,93</b>	<b>77,89</b>	<b>232,62</b>	<b>1855,52</b>	<b>56,58</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	0,200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	64
	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,97	117

	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	0,200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	33
	Тушеная капуста	0,150	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	37
	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,50	93
	Салат из моркови с яблоками	0,060						9
	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Апельсин	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
	Гренки (запеченные)	0,60	9,12	0,96	58,32	285,6	0	47
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	943
	<b>ИТОГО:</b>		<b>84,31</b>	<b>80,15</b>	<b>294,91</b>	<b>1960,93</b>	<b>49,08</b>	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная	0,200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	67
	Кофейный напиток	0,180	4,32	4,32	19,76	133,05	0,81	125
	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Рассольник	0,200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	24
	Картофель отварной	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,13	40
	Рыба тушеная с овощами	0,070	6,62	3,48	3,09	70,02	3,02	88
	Салат витаминный	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	11,4	3
	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	27,0	118
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Банан	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
	Блины с маслом и сахаром	0,090	5,32	5,54	29,89	184,60	2,42	135
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	132
	<b>ИТОГО:</b>		<b>61,94</b>	<b>62,0</b>	<b>218,63</b>	<b>1667,87</b>	<b>77,45</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	0,200	8,66	10,88	44,20	314,44	0,16	73
	Чай с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,59	134
	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1

<b>Обед</b>	Щи со сметаной	0,200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	23
	Вермишель отварная	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	0	75
	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,50	93
	Винегрет	0,060	0,97	3,11	5,04	54,91	6,6	2
	Компот из свежих фруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	124
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
	Сырники творожные (запеченные)	0,110	18,88	14,82	14,37	274,90	0,25	83
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	943
	<b>ИТОГО:</b>		<b>96,2</b>	<b>88,23</b>	<b>244,91</b>	<b>2024,77</b>	<b>53,34</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	0,200	6,60	9,0	20,64	187,04	0,9	25
	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,97	117
	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Суп гороховый	0,200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	84
	Тушеная капуста	0,150	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,50	93
	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	27,0	118
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	
<b>Полдник</b>	Апельсин	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
	Омлет натуральный	0,060	4,71	5,44	1,93	74,96	0,108	77
	Хлеб	0,020	3,04	0,32	19,44	95,2	0	47
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	132
	<b>ИТОГО:</b>		<b>79,21</b>	<b>81,93</b>	<b>249,78</b>	<b>1766,65</b>	<b>73,30</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66

	Кефир	0,200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	21
	Жаркое по-домашнему	0,200	10,62	10,86	19,4	243,74	4,10	94
	Салат витаминный	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	11,4	3
	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	47
<b>Полдник</b>	Апельсин	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Блины с маслом и сахаром	0,090	5,32	5,54	29,89	184,60	2,42	135
	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	132
	<b>ИТОГО:</b>		<b>63,23</b>	<b>65,79</b>	<b>236,65</b>	<b>1746,16</b>	<b>52,95</b>	
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	0,200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	64
	Чай с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,59	134
	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый на курином бульоне	0,200	3,48	0,54	14,52	499,82	2,96	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	0,200	14,62	14,64	18,68	266,42	3,12	92
	Салат витаминный	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	11,4	3
	Компот из свежих фруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	124
	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0	47
<b>Полдник</b>	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Ватрушка с творогом	0,60	6,28	6,54	19,87	172,38	0,03	136
	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	130
	<b>ИТОГО:</b>		<b>63,88</b>	<b>72,61</b>	<b>228,13</b>	<b>2177,22</b>	<b>42,7</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>756,22</b>	<b>756,88</b>	<b>2474,7</b>	<b>18809</b>	<b>538,16</b>	