10-ти дневное примерное меню	Утверждаю: Директор МАОУ СОШ № 24 Глухова О.А.	

1 день		
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Калорийность,
Завтрак		
каша манная молочная с маслом сливочным	200	178
чай	200	35
хлеб с маслом сливочным	6	181
яйцо отварное	40	63
II Завтрак		
Сок	100	42
Обед		
суп картофельный с крупой	200	117
биточки рыбные	80	163
картофельное пюре	150	118
салат из белокачаной капусты с растит маслом	60	65
компот из яблок и изюма	200	71
хлеб пшеничный	20	47,2
хлеб ржаной	40	86,4
Полдник		
сдоба обыкновенная	60	188
молоко	180	237

2 день		
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Калорийность,
Завтрак		
Запеканка из творога с морковью	120	256
соус фруктовый из кураги	30	18
кофейный напиток с молоком	200	89
батон с маслом	30/5	109
II Завтрак		
Сок или фрукты в ассортименте	100	
Обед		
салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука	60	67
Борщ со сметаной	200	87
макароные изд отварные	150	188
биточки из мяса кур	80	211
Компот из сухофруктов	200	50,16

Хлеб пшеничный	30	70,8
Хлеб ржаной	40	86,4
Полдник		
каша рисовая со сливочным маслом	200	248
напиток из шиповника	200	65
3 день		
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Калорийность,
Завтрак		
каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	195
хлеб с маслом	30\10	105,5
кофейный с молоком	200	89
II Завтрак		
Сок или напиток	100	4,2
Обед		
Суп с лапшой на курином бульоне	150/200	78
рагу из мяса кур	150/180	354
компот из кураги и изюма	150/200	71
Хлеб пшеничный	20/30	47,2
Хлеб ржаной	30/40	86,4
Полдник		
чай с сахаром	150/200	36
пирожок с повидлом	35/70	107
итого:	270	136
4 день		
Прием пищи наименование блюда		
	Масса порции	Калорийность,
каша ассорти	150/200	224
масло сливочное	5	99
какао с молоком	200	89
батон	40	
напиток из шиповника	**100**	**42**
Обед		
Щи из св капусты со сметаной	**150/200**	**53**
каша гречневая с овощами	130/150	250
гуляш из отварного мяса говядины	60/70	214
кисель из сухофруктов	150/200	115
Хлеб ржаной	30/40	86,4
Полдник		
яйцо отварное	40	63
горошек зеленый	40	72

чай с лимоном	200	36
5 день		
Прием пищи наименование блюда		
	Масса порции	Калорийность,
суп молочный с лапшой с маслом сливочным	**200**	**95**
какао с молоком	200	135
хлеб с маслом сыром	30/5 /10	137
фрукты/ сок	**100**	**42**
Суп овощной с мясными фрикадельками	**200**	**188**
кнели рыбные паровые	80	114
каша рисовая расыпчатая	180	197
салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	64
компот из сухофруктов	200	73
Хлеб пшеничный	30	70,8
Хлеб ржаной	40	86,4
ватрушка со сметаной	**65**	**223**
чай с сахаром	200	35
6 день		
Прием пищи наименование блюда		
	Масса порции	Калорийность,
Макаронные изделия отварные	**150**	**188**
чай с лимоном	200	36
батон с масом сливочным	40	181
сок	**100**	**42**
Салат из белокочанной капусты с р/м	**50**	**63**
Борщ с фасолью и сметаной	200	94
плов из мяса говядины	180	415
компот из яблок и изюма	200	71
хлеб пшеничный	30	75
хлеб ржаной	40	86,4
Полдник		
Каша ассорти(рис.пшено	**180**	**175**
молоко	200	104
Батон с каратином	40	37
7 день		
Прием пищи наименование блюда		
	Масса порции	Калорийность,

пудинг манный с яблоками	**150**	**399**
повидло	30	18,3
Кофейный напиток с молоком	200	89
хлеб с маслом	30/5	105,5
Сок	**100**	**42**
Обед		
суп-пюре гороховый	60	62
котлета из мяса кур	80	211
рагу из овощей	150	97
кисель	200	115
гренки	20	52
Хлеб ржаной	40	86,4
Полдник		
ватрушка со сметаной	65	190
напиток из шиповника	200	65
8 день		
Прием пищи наименование блюда		
	Масса порции	Калорийность,
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	**200**	**206**
какао с молоком	200	135
батон с маслом	30/5	181
йогурт	**180**	**12,5**
Щи со сметаной	200	93
печень по строгоновски	100	216
картофельное пюре	150	135
салат из отвар свеклы с яблоками раст маслом	60	64
Компот из яблок и кураги	200	71
Хлеб пшеничный	30	75
Хлеб ржаной	40	86,4
омлет запеченый или паровой	**80**	**131**
чай с сахаром	200	36
9 день		
Прием пищи наименование блюда		
	Масса порции	Калорийность,
запеканка рисовая с творогом	**120**	**192**

соус молочный сладкий	30	33
кофейный напиток с молоком	200	89
хлеб	30	75
напиток шиповника	**100**	**42**
Суп фасолевый	250	61
мясо кур отварное	80	148
капуста тушеная	130	94
компот из сухофруктов и шиповника	200	71
гренки	20	52
Хлеб ржаной	40	86,4
пирожок		
с морковью	70	25,6
чай с молоком	180	61
10 день		
Прием пищи наименование блюда		
	Масса порции	Калорий ность,
каша пшенная молочная с маслом сливочным	**200**	**206**
батон с сыром	30.10.	104
какао с молоком	200	135
фрукты/ сок	**150**	
суп из овощей со сметаной	**200**	**87**
рыба отварная	80	52
картофельное пюре с морковью	150	118
компот из кураги и изюма	200	71
Хлеб пшеничный	20	75
Хлеб ржаной	40	86,4
суп молочный с лапшой	**200**	**95**
чай	200	35