



20 2 г.

МБОУ «Малодорская СОШ» Примерное десятидневное меню 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход г	Ккал	Б	Ж	У	№ рецептуры блюда
день 1							
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	100/10	119,9	6,072	10,12	1,122	364
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	19,5	0,91	0,92	1,9	435
	Бутерброд с маслом	40/10	165,2	3,1	8,61	19,97	88
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	118	0,52	0,1	30,44	434
	Итого:	412	422,6	10,602	19,75	53,132	
Обед:	Салат из свежих помидор с растит.маслом	100	60	0,65	5,08	2,76	61
	Суп картофельный с рыбой треской	250/25	390	18,55	11,9	50	125
	Котлета рубленая из птицы	100	148	12,5	7,16	8,23	205
	Каша гречневая рассыпчатая	200	36	11,66	8,82	57,42	445
	Соус красный основной	30	131,1	2,45	5,17	18,66	455
	Напиток из апельсинов	200	53	0,1	0	13	2
	Хлеб ржаной	40	103,6	3,4	1,32	17	по Скурихину
	Фрукт	100	45	0,4	0,4	9,8	по Скурихину
	Итого:	1045	966,7	49,71	39,85	176,87	
Полдник:	Булочка "Дорожная"	60	165,6	4,98	1,32	32,7	
	Сок	200	80	0	0	20	
	Итого:	260	245,6	4,98	1,32	52,7	
	Итого за день:	1717	1634,9	65,292	60,92	283,002	
день 2							
Завтрак:							
	Каша пшенная с маслом	200/10	333,9	8,589	13,44	44,583	323
	Бутерброд с маслом	40/10	165,2	3,1	8,61	19,97	88
	Какао на молоке	200	145,2	3,52	3,72	25,49	959
	Итого:	460	644,3	15,209	25,77	90,043	
Обед:	Суп-лапша с курой	250/25	425	25	18,25	39,55	108
	Голубцы ленивые	200	192,6	12,6	11,4	9,6	54-3м
	Помидор натуральный	30	3,6	0,165	0,03	0,57	14
	Компот из свежих яблок	200	62	0,21	0,21	15,27	394
	Хлеб ржаной	40	103,6	3,4	1,32	17	по Скурихину
	Итого:	745	786,8	41,375	31,21	81,99	
Полдник:	Йогурт фруктовый	150	117	4,2	3,75	16,5	
	Фрукт	150	63	0,6	0,45	14,25	по Скурихину
	Итого:	300	180	4,8	4,2	30,75	
	Итого за день:	1505	1611,1	61,384	61,18	202,783	

день 3							
Завтрак:	Сырники со сгущ.молоком	100/50	431.6	24.739	18.135	42.42	357
	Чай с сахаром	200/15	114	0.4	0.1	30.02	433
	Итого:	345	545.6	25.139	18.235	72.44	
Обед:	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/10	270	5.15	13.18	32.53	96
	Поджарка из трески	80	94.4	8.28	4.944	4.168	229
	Картофельное пюре	200	208	4.32	7.46	29.4	443
	Салат "Школьные годы"	100	39	0.71	3.07	2.11	38
	Напиток из апельсинов	200	53	0.1	0	13	2
	Хлеб ржаной	40	103.6	3.4	1.32	17	по Скурихину
	Фрукт	200	178	3	0.2	38.4	по Скурихину
	Итого:	1080	946	24.96	30.174	126.608	
Полдник:	Печенье овсяное	80	360	4.96	14.48	54.96	
	Чай с сахаром	200/15	114	0.4	0.1	30.02	433
	Итого:	295	474	5.36	14.58	84.98	
	Итого за день:	1720	1965.6	55.459	62.989	294.028	
день 4							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с сыром	150/25	286.5	9.11	11.22	35.97	265
	Кофейный напиток	200	125.71	3.74	4.14	18.08	54-23гн
	Бутерброд с маслом	40/10	165.2	3.1	8.61	19.97	88
	Итого:	425	577.41	15.95	23.97	74.02	
Обед:	Огурец консервированный	50	1.2	0.072	0.009	0.144	13
	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	235	4.955	13.3	23.33	150
	Жаркое по-домашнему	125/50	358.75	31.82	11.1	31.41	158
	Компот из сухофруктов	200	104	0	0	9.98	395
	Хлеб ржаной	40	103.6	3.4	1.32	17	по Скурихину
	Фрукт	100	42	0.4	0.3	9.5	по Скурихину
	Итого:	805	844.55	40.647	26.029	91.364	
Полдник:	Фрукт	250	222.5	3.75	0.25	48	по Скурихину
	Фрукт	60	24	0.48	0.18	4.86	по Скурихину
	Итого:	310	246.5	4.23	0.43	52.86	
	Итого за день:	1540	1668.46	60.827	50.429	218.244	
день 5							
Завтрак:	Оладьи с повидлом	100/30	353	8.08	7.22	63.16	279-281
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	118	0.52	0.1	30.44	434
	Итого:	352	471	8.6	7.32	93.6	
Обед:	Салат "Школьные годы"	100	39	0.71	3.07	2.11	38
	Суп картофельный с горохом	250	365	13.7	11.85	49.35	118
	Котлеты (биточки) из трески	100	106	6.8	4.93	8.46	226
	Рис отварной	200	304	5.08	8.14	51.48	448
	Соус польский	30	154.55	6.84	12.38	2.29	2703.9
	Компот из свежих груш	200	76	0	0	20.06	390
	Хлеб ржаной	40	103.6	3.4	1.32	17	по Скурихину
	Итого:	920	1148.15	36.53	41.69	150.75	
Полдник:	Плюшка с маком	60	175.5	0.78	5.82	30	
	Чай с сахаром	200/15	114	0.4	0.1	30.02	433
	Итого:	275	289.5	1.18	5.92	60.02	
	Итого за день:	1547	1908.65	46.31	55.43	304.37	

день 6							
Завтрак:	Яйцо вареное	40	63.48	5.13	4.65	6.28	34.67
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/25	234	7.785	10.635	26.25	88.90
	Какао на молоке	200	148.2	3.52	3.72	25.40	959
	Итого:	315	442.68	16.435	19.005	52.02	
Обед:	Суп картофельный с рыбой-треской	250/25	390	18.55	11.9	50	125
	Котлета рубленая из птицы	100	148	12.5	7.16	8.23	205
	Рис отварной	200	304	5.08	8.14	51.48	448
	Соус красный основной	30	131.1	2.45	5.17	18.66	455
	Напиток из апельсинов	200	53	0.1	0	13	2
	Хлеб ржаной	40	103.6	3.4	1.32	17	по Скурихину
	Итого:	845	1129.7	42.08	33.69	158.37	
Полдник:	Булочка "Дорожная"	60	165.6	4.98	1.32	32.7	
	Сок	200	80	0	0	20	
	Итого:	260	245.6	4.98	1.32	52.7	
	Итого за день:	1420	1817.98	63.495	54.015	263.09	
день 7							
Завтрак:							
	Каша геркулесовая с маслом	200/10	284	7.4	13.94	31.96	325
	Бутерброд с маслом	40/10	165.2	3.1	8.61	19.97	88
	Чай с сахаром	200/15	114	0.4	0.1	30.02	433
	Итого:	475	563.2	10.9	22.65	81.95	
Обед:	Помидор натуральный	30	3.6	0.165	0.03	0.57	14
	Суп-лапша с курой	250/25	425	25	18.25	39.55	108
	Ёжики мясные	100	159	11.72	10.49	8.02	157
	Капуста тушеная свежая	150	115.5	3.56	4.53	15.09	439
	Компот из чернослива	200	212	1	0	53	399
	Хлеб ржаной	40	103.6	3.4	1.32	17	по Скурихину
	Итого:	795	1018.7	44.845	34.62	133.23	
Полдник:	Йогурт фруктовый	150	117	4.2	3.75	16.5	
	Фрукт	180	81	0.6	0.72	17.64	по Скурихину
	Итого:	330	198	4.8	4.47	34.14	
	Итого за день:	1600	1779.9	60.545	61.74	249.32	

день 8							
Завтрак:							
	Сырники со сгущенным молоком	100/30	431,6	24,739	18,135	42,42	357
	Кофейный напиток	200	125,71	3,74	4,14	18,08	54-23гн
	Итого:	330	557,31	28,479	22,275	60,5	
Обед:							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	390,26	10,17	16,87	44,3	103
	Котлеты (биточки) из трески	100	106	6,8	4,93	8,46	226
	Макаронные изделия отварные	200	282	7,3	6,64	46,51	447
	Соус сметанный	30	228,9	4,485	15,29	17,61	459
	Компот из свежих фруктов	200	340	1,04	0,3	63,52	392
	Хлеб ржаной	40	103,6	3,4	1,32	17	по Скурихину
	Итого:	830	1450,76	33,195	45,35	197,4	
Полдник:							
	Булочка "Дорожная"	60	165,6	4,98	1,32	32,7	
	Чай с сахаром	200/15	114	0,4	0,1	30,02	433
	Итого:	275	279,6	5,38	1,42	62,72	
	Итого за день:	1435	2287,67	67,054	69,045	320,62	
день 9							
Завтрак:							
	Блины с повидлом	100/30	334	6,9	9,4	54,9	276-277
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	118	0,52	0,1	30,44	434
	Итого:	352	452	7,42	9,5	85,34	
Обед:							
	Салат из свеклы с растит.маслом	50	34,5	0,42	2,525	2,535	64
	Суп картофельный с овсяными хлопьями	250	82	2,25	2	13,75	100
	Сельдь соленая	30	21,3	0,807	1,881	0,273	78
	Зеленый горошек отварной	30	19,5	0,91	0,92	1,9	435
	Картофельное пюре	200	208	4,32	7,46	29,4	443
	Компот из сухофруктов	200	104	0	0	9,98	395
	Хлеб ржаной	40	103,6	3,4	1,32	17	по Скурихину
	Йогурт фруктовый	150	117	4,2	3,75	16,5	
	Итого:	950	689,9	16,307	19,856	91,338	
Полдник:							
	Плошка с маком	60	175,5	0,78	5,82	30	
	Сок	200	80	0	0	20	
	Итого:	260	255,5	0,78	5,82	50	
	Итого за день:	1562	1397,4	24,507	35,176	226,678	
день 10							
Завтрак:							
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/25	280,5	9,11	11,22	35,97	265
	Бутерброд с маслом	40/10	165,2	3,1	8,61	19,97	88
	Какао на молоке	200	145,2	3,52	3,72	25,49	959
	Итого:	425	590,9	15,73	23,55	81,43	
Обед:							
	Салат из св.капусты со сладким перцем	100	41	0,82	1,25	2,49	49
	Суп картофельный с горохом	250	365	13,7	11,85	49,35	118
	Кура отварная	100	117	15,28	5,9	0,5625	207
	Каша гречневая рассыпчатая	200	36	11,66	8,82	57,42	445
	Соус красный основной	30	131,1	2,45	5,17	18,66	455
	Компот из св.яблок	200	62	0,21	0,21	15,27	394
	Хлеб ржаной	40	103,6	3,4	1,32	17	по Скурихину
	Итого:	920	855,7	47,52	34,52	160,7525	
Полдник:							
	Булочка со сгущ.молоком	60	188,1	4,92	5,46	34,92	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	118	0,52	0,1	30,44	434
	Итого:	282	306,4	5,44	5,56	65,36	
	Итого за день:	1627	1759	68,69	63,63	307,5425	

	ВСЕГО	15673	17830,66	573,563	574,554	2669,6775	
	СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ	1567,3	1783,066	57,3563	57,4554	266,96775	