

УТВЕРЖДАЮ

директор



Малодорская Татьяна Ивановна

20 2 2013 г.

МБОУ «Малодорская СОШ»
Примерное двенадцатидневное меню

Наименование блюд	Выход,г	Ккал	Б	Ж	У	№ рецептуры блюда
день 1						
Завтрак: Омлет натуральный с маслом	100/10	218	11,04	18,4	2,04	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	88-90
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	131,57	0,5798	0,1115	33,8802	434
Итого:	412	534,27	15,6298	28,0415	57,7902	
Обед:						
Салат из св.помидор с растит.маслом	60	60	0,65	5,08	2,76	61
Суп из овощей с помидорами со сметаной	250/10	111	2,32	5,44	12,69	116
Котлета из мяса кури	80	236,8	20	11,45	13,13	205
Каша гречневая рассыпчатая	150	27	8,75	6,61	43,06	445
Соус красный основной	30	13,11	0,24	0,52	1,87	433
Напиток из апельсинов	200	108	0,4	0	26,82	646
Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
Фрукт	100	45	0,4	0,4	9,8	
Итого:	920	680,51	35	29,94	127,45	
Итого за день:	1332	1214,78	50,6298	57,9815	185,2402	
день 2						
Завтрак:						
Каша пшеница с маслом	200/10	318	8,18	12,8	42,46	323
Бутерброд с маслом	40/10	165,2	3,1	8,61	19,97	88-90
Какао на молоке	200	145,2	3,52	3,72	25,49	642
Итого:	460	628,4	14,8	25,13	87,92	
Обед:						
Помидор натуральный	30	7,2	0,33	0,06	1,14	14
Суп-лапша с курой	250/25	468,2	28,86	21,31	39,64	108
Голубцы ленивые	150	192,6	12,6	11,4	9,6	
Компот из свежих яблок	200	124	0,42	0,42	30,54	394
Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
Итого:	695	871,6	44,45	33,63	98,24	
Итого за день:	1155	1500	59,25	58,76	186,16	

день 3							
Завтрак:	Сырники со сгущенным молоком	100/30	308	16,11	11,98	34,14	357-362
	Чай с сахаром	200/15	114	0,4	0,1	30,02	433
	Итого:	345	422	16,51	12,08	64,16	
Обед:	Огурец свежий	30	3,89	0,23	0,02	0,73	
	Суп картофельный с горохом	250	365	13,7	11,85	49,35	118
	Котлета рыбная из трески	80	169,6	10,88	7,89	13,53	226
	Рис отварной	150	228	3,81	6,1	0,218	448
	Соус польский	30	154,55	6,84	12,38	2,29	
	Компот из св.груш	200	76	0	0	20,06	390
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Фрукт	200	78	1,75	0,39	15,8	
	Итого:	980	1154,64	39,45	39,07	119,298	
	Итого за день:	1325	1576,64	55,96	51,15	183,458	
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	
	Бутерброд с маслом	40/10	165,2	3,1	8,61	19,97	88-90
	Итого:	425	577,41	15,95	23,97	74,02	
Обед:	Огурец консервированный	30	22,5	0,015	2,475	0,024	13
	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	235	2,955	13,3	23,33	150
	Жаркое по-домашнему	125/50	205	18,18	6,34	17,95	158
	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	395
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Фрукт	100	40	0,8	0,3	8,1	
	Итого:	805	790,1	24,19	22,855	86,684	
	Итого за день:	1230	1367,51	40,14	46,825	160,704	
день 5							
Завтрак:	Оладьи с повидлом	100/30	353	8,08	7,72	63,16	279-281
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	131,57	0,5798	0,1115	33,8802	434
	Итого:	352	484,57	8,6598	7,8315	97,0402	
Обед:	Салат "Школьные годы"	60	23,4	0,426	1,842	1,266	38
	Суп-лапша с курой	250/25	468,2	28,86	21,31	39,64	108
	Полжарка из трески	70	165,2	14,49	8,66	7,23	229
	Пюре картофельное	150	109,2	3,24	5,6	22,05	443
	Напиток из апельсинов	200	108	0,4	0	26,82	646
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Итого:	795	953,6	49,656	37,852	114,326	
	Итого за день:	1147	1438,17	58,3158	45,6835	211,3662	

день 6							
Завтрак:							
	Итого:	0	0	0	0	0	
Обед:	Салат из св.огурцов с растит.маслом	60	31,8	0,264	3,03	0,864	59
	Суп картофельный с рыбой треской	250/25	141,82	6,75	4,33	18,18	125
	Мясо отварное	50	80	7,155	5,67	0,175	175
	Макаронные изделия отварные	150	141	3,65	3,32	23,25	447
	Компот из кураги	200	96	1,3	0	23,73	389
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Итого:	775	570,22	21,359	16,79	83,519	
	Итого за день:	775	570,22	21,359	16,79	83,519	
день 7							
Завтрак:	Яйцо вареное	40	63,48	5,13	4,65	0,28	
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/25	234	7,785	10,635	26,25	88-90
	Какао на молоке	200	145,2	3,52	3,72	25,49	642
	Итого:	315	442,68	16,435	19,005	52,02	
Обед:	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/10	165,4	5,78	6,75	19,74	126
	Котлета из мяса кури	80	236,8	20	11,45	13,13	205
	Рис отварной	150	228	3,81	6,1	0,218	448
	Соус красный основной	30	13,11	0,24	0,52	1,87	433
	Напиток из апельсинов	200	108	0,4	0	26,82	646
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Итого:	760	830,91	32,47	25,26	79,098	
	Итого за день:	1075	1273,59	48,905	44,265	131,118	
день 8							
Завтрак:							
	Каша геркулесовая с маслом	200/10	149	3,97	7,07	17,18	325
	Бутерброд с маслом	40/10	165,2	3,1	8,61	19,97	88-90
	Чай с сахаром	200/15	114	0,4	0,1	30,02	433
	Итого:	475	428,2	7,47	15,78	67,17	
Обед:	Помидор натуральный	30	7,2	0,33	0,06	1,14	14
	Суп-лапша с курой	250/25	468,2	28,86	21,31	39,64	108
	Ёжики мясные	60	95,4	4,69	6,29	4,81	157
	Капуста тушеная свежая	100	77	2,37	3,02	10,06	439
	Компот из чернослива	200	106	0,64	0	26,33	399
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Фрукт	100	40	0,8	0,3	8,1	
	Итого:	805	873,4	39,93	31,42	107,4	
	Итого за день:	1280	1301,6	47,4	47,2	174,57	

день 9							
Завтрак:							
	Сырники со сгущенным молоком.	100/30	308	16,11	11,98	34,14	357-362
	Кофейный напиток	200	125,71	3,74	4,14	18,08	
	Итого:	330	433,71	19,85	16,12	52,22	
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	133	2,52	5,5	17,62	103
	Котлета рыбная из трески	80	169,6	10,88	7,89	13,53	226
	Макаронные изделия отварные.	150	141	3,65	3,32	23,25	447
	Соус сметанный	30	228,9	4,485	15,29	17,61	459
	Компот из свежих плодов	200	46	0,49	0,09	10,04	342
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Итого:	760	798,1	24,265	32,53	99,37	
	Итого за день:	1090	1231,81	44,115	48,65	151,59	
день 10							
Завтрак:	Блины с повидлом	100/30	353	8,47	10,66	56,07	276-277
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	131,57	0,5798	0,1115	33,8802	434
	Итого:	352	484,57	9,0498	10,7715	89,9502	
Обед:	Салат из свеклы с растит. маслом	50	41,4	0,504	3,03	3,042	64
	Суп картофельный с овсяными хлопьями	250	126,93	5	3,18	13,35	100
	Сельдь соленая	30	10,65	0,4035	0,9405	0,1365	78
	Зеленый горошек отварной	30	19,5	0,91	0,92	1,9	435
	Картофельное пюре	150	109,2	3,24	5,6	22,05	443
	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	395
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Итого:	750	595,28	12,2975	14,1105	77,7585	
	Итого за день:	1102	1079,85	21,3473	24,882	167,7087	
день 11							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с сыром	150/25	286,5	9,11	11,22	35,97	265
	Бутерброд с маслом	40/10	165,2	3,1	8,61	19,97	88-90
	Какао на молоке	200	145,2	3,52	3,72	25,49	642
	Итого:	425	596,9	15,73	23,55	81,43	
Обед:	Салат из св.капусты со сладким перцем	60	18,45	0,369	1,368	1,1205	49
	Суп картофельный с рыбой треской	250/25	141,82	6,75	4,33	18,18	125
	Кура отварная	80	54,42	7,11	2,74	0,26	207
	Каша гречневая рассыпчатая	150	27	8,75	6,61	43,06	445
	Соус красный основной	30	13,11	0,24	0,52	1,87	433
	Компот из св.яблок	200	124	0,42	0,42	30,54	394
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Итого:	835	458,4	25,879	16,428	112,3505	
	Итого за день:	1260	1055,3	41,609	39,978	193,7805	

день 12							
Завтрак:							
	Итого:	0	0	0	0	0	
Обед:	Салат из св.огурцов с растит.маслом	60	31,8	0,264	3,03	0,864	59
	Суп-лапша с курой	250/25	468,2	28,86	21,31	39,64	108
	Треска тушеная в томате с овощами	70/50	109	10,29	5,29	4,9	239
	Рис отварной	150	228	3,81	6,1	0,218	448
	Компот из кураги	200	96	1,3	0	23,73	389
	Хлеб ржаной	40	79,6	2,24	0,44	17,32	по Скурихину
	Итого:	845	1012,6	46,764	36,17	86,672	
	Итого за день:	845	1012,6	46,764	36,17	86,672	
	ВСЕГО	13616	14622,07	535,7949	518,335	1915,8866	
	СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ	1134,667	1218,506	44,64958	43,19458	159,65722	