



МДОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ РАБОТЫ «МАЛОДОРСКАЯ СОШ»

Директор  
Кузнецова Татьяна Павловна

20 2 г.

МБОУ «Малодорская СОШ»  
Примерное двенадцатидневное меню 8-18 лет

	Наименование блюд	Выход,г	Ккал	Б	Ж	у	№ рецептуры блюда
<b>день 1</b>							
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	53,432	
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
	Итого:	945	921,7	49,31	39,45	167,07	
Итого за день:		1357	1344,3	59,912	59,2	220,502	
<b>день 2</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная 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		
Итого за день:		1205	1431,1	56,584	56,98	172,033	

день 3							
Завтрак:	Сырники со сгущ.молоком	100/30	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
	Итого:	880	768	21,96	29,974	98,208	
Итого за день:		1225	1313,6	47,099	48,209	170,648	
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	30	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
	Итого:	705	802,55	40,247	25,729	81,864	
Итого за день:		1130	1379,96	56,197	49,699	155,884	
день 5							
Завтрак:	Оладьи с повидлом	100/30	353	8,08	7,72	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	7,82	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	
Итого за день:		1272	1619,15	45,13	49,51	241,35	



день 6							
Завтрак:							
	Итого:	0	0	0	0	0	
Обед:	Салат из св.огурцов с растит.маслом	100	53	0,44	5,05	1,44	59
	Суп овощной с помидорами со сметан	250/10	277,6	6,032	14,144	32,994	116
	Мясо отварное	50	80	7,155	5,67	0,175	175
	Макаронные изделия отварные	200	282	7,3	6,64	46,51	447
	Компот из кураги	200	192	2,6	0	47,46	389
	Хлеб ржаной	40	103,6	3,4	1,32	17	по Скурихину
	Итого:	850	988,2	26,927	32,824	145,579	
	Итого за день:	850	988,2	26,927	32,824	145,579	
день 7							
Завтрак:	Яйцо вареное	40	63,48	5,13	4,65	0,28	34,67
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/25	234	7,785	10,64	26,25	88-90
	Какао на молоке	200	145,2	3,52	3,72	25,49	959
	Итого:	315	442,68	16,435	19,01	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	
	Итого за день:	1160	1572,38	58,515	52,7	210,39	
день 8							
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	7,81	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	40,935	34,62	133,23	
	Итого за день:	1270	1581,9	51,835	57,27	215,18	

день 9							
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	
	Итого за день:	1160	2008,07	61,674	67,625	257,9	
день 10							
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
	Итого:	800	572,9	12,107	16,106	74,838	
	Итого за день:	1152	1024,9	19,527	25,606	160,178	
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
	Какао на молоке	200	145,2	3,52	3,72	25,49	959
	Итого:	425	596,9	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	
	Итого за день:	1345	1452,6	63,25	58,07	242,1825	



день 12							
Завтрак:							
	Итого:	0	0	0	0	0	
Обед:	Салат из св.огурцов с растит.маслом	100	53	0,44	10,05	1,44	59
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/10	382,9	14,08	13,88	48,84	126
	Треска тушеная в томате с овощами	80/60	152,6	14,41	7,55	6,86	239
	Рис отварной	200	304	5,08	8,14	51,48	448
	Компот из кураги	200	192	2,6	0	47,46	389
	Хлеб ржаной	40	103,6	3,4	1,32	17	по Скурихину
	Итого:	940	1188,1	40,01	40,94	173,08	
	Итого за день:	940	1188,1	40,01	40,94	173,08	
	ВСЕГО	14066	16904,26	586,66	598,633	2367,9065	
	СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ	1172,167	1408,688	48,888333	49,88608	197,32554	