

Примерное 10-ти дневное меню МКОУ «СШ № 10» на 01.09.2020г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша сборная на сгущенном молоке	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	132
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	151
	Конфета	20	1,08	7,06	9,44	108,8	0	153
Итого:			23,5	22,6	61,98	475,24		
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
Итого:			24,25	22,75	77,13	544,24	9,9	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	0,8	0,14	6,04	27,28	7,6	50
	Макароны отварные с маслом	120	10,52	11,22	69,52	408,81	0	1
	Фрикадельки мясные	50/50	23,32	28,95	4,7	370,15	19,98	162
	Салат из свежей моркови	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Хлеб ржаной	50	0,66	4,03	4,25	539	0,6	27
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			41,68	41,31	133,63	1548,88	28,98	
Полдник	Оладьи	90	4,3	7,0	35,0	2202	0,9	137
	Кисель плодово-ягодный	200			19,6	80,0	30	122
Итого:			4,3	7,0	54,6	3002	30,9	
Ужин	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	126
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70,0	0	1
	Джем фруктовый	15	8,0	6,0	7,32	80,0	-	153

Итого:			15,58	12,04	48,82	295,34	7,36	
Итого за 1 день			78,51	82,45	309,93	207966	76,54	
День 2								
Завтрак	Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	1,2	110
	Какао с молоком, сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,5	27,0	78,0	0	1
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35,0	-	7
Итого:			21,62	25,12	91,08	395,36	2,28	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	30,4	368
Итого:			22,42	25,32	98,58	431,36	32,68	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	250	0,35	2,7	1,95	33,1	1,93	54
	Котлета куриная, подлива	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0	161
	Гречка с маслом,	120	0,48	80,2	0,78	726,72	-	4
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	-	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			15,55	95,12	57,59	1138,51	2,73	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом	100	15,64	12,06	14,74	222	1,38	240
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	126
Итого:			18,22	17,1	36,24	367,34	8,74	
Ужин	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70	0	1
Итого:			7,35	4,75	26,0	145	1,05	
Итого за 2 день			63,54	142,29	218,41	2082,21	45,2	
День 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6	132
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,58	27,0	78,0	0	1
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35,0	-	7
Итого:			27,92	22,94	106,54	385,44	6,9	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
Итого:			28,67	23,09	121,69	454,44	9,9	
Обед	Суп гречневый	250	2,31	7,74	15,43	140,59	1,93	8
	Картофельное пюре	160	3,02	6,0	23,2	150,6	1,0	22

	Рыба тушеная с овощами	90/50	3	0,5	22,17	94,5	-	148
	Огурец свежий	50	14,52	8,03	7,51	160,29	-	21
	Салат из свеклы	50	0,66	4,03	4,25	539	0,6	27
	Хлеб ржаной	50	10,2	5,2	5,3	56,2	-	33
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			34,75	31,50	104,81	1248,62	4,33	
Полдник	Вермишель с маслом и сыром	120/5/5	5,2	6,32	32,5	194,6	1,2	26
	Какао с молоком, сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70,0	-	1
Итого:			14,4	13,72	74,86	434,42	2,28	
Ужин	Кисель фруктовый	200	-	-	19,6	80	30	122
	Сухарик	20	4,1	2,3	13,2	94	-	151
Итого за 3 день			81,26	66,58	329,91	1772,45	45,91	
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6	132
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,5	27,0	7,8	-	1
	Масло сливочное	8	5,6	82	40,2	35,0	-	7
Итого:			22,92	22,94	106,54	385,44	6,9	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	30,4	318
Итого:			28,72	23,14	114,04	423,44	37,3	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	3,75	3,29	16,84	111,94	1,5	6
	Тефтели куриные со сметанным соусом	100/50	13,74	20,3	14,16	294,21	-	174
	Салат из свежей капусты	50	0,66	4,03	4,25	539	0,6	27
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	-	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			22,19	28,12	84,37	661,99	2,9	
Полдник	Омлет	80	10,24	12,50	5,0	173,46	1,2	37
	Зеленый горошек	50						
	Какао с молоком, сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70,0	-	1
Итого:			19,44	19,9	47,36	413,28	2,28	
Ужин	Напиток кисломолочный, сладкий «Снежок»	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401

	Вафли	20	4,1	2,3	13,2	94	-	151
Итого:			8,45	6,05	19,2	169	1,05	
Итого за 4 день			78,8	77,21	264,94	1667,71	43,53	
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	12,0	30,6	13,0	49,28	6	132
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,5	27,0	7,8	-	1
	Сыр	15	4,2	4,9	-	74,2	0,05	3
Итого:			26,52	47,18	66,34	354,44	6,95	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	30,4	368
Итого:			27,32	47,38	73,84	392,44	37,35	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	0,75	0,05	5,3	25,58	12,9	48
	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	50	0,5	5,08	2,3	56,96	006	32
	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	1,2	153
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	-	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			30,05	25,61	85,01	676,5	14,96	
Полдник	Домашняя булочка	60	4,39	9,43	36,87	228,78	0,63	274
	Чай с лимоном, сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	7,34	31
Итого:			13,41	11,71	52,29	343,74	7,37	
Ужин	Кулеш молочный пшеничный	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Хлеб пшеничный	30	3,03	1,0	20,0	70,0	-	1
Итого:			9,32	11,18	46,34	293,16	0,9	
Итого за 5 день			80,1	95,88	260,48	1705,54	60,58	
День 6								
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	132
	Печенье	20	4,1	23	13,2	9,4	0	151
	Зефир/конфета	40	0,32	-	29,36	119,6	-	153

Итого:			22,74	15,54	81,9	486,04	1,5	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
Итого:			23,49	15,69	97,05	555,04	4,5	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	41,88	3,5	97,35	564,23	3,43	55
	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25	5,07	15
	Гречка с маслом.	120	0,48	80,2	0,78	726,73	-	4
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	-	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			58,95	97,19	151,26	1735,15	9,3	
Полдник	Капуста тушеная с сосиской/колбасой	200/50	3,76	3,86	11,8	81,54	80,64	5
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	132
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	20,1	88,0	-	148
Итого:			18,46	7,32	44,9	218,82	86,64	
Ужин	Какао с молоком, сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70,0	-	1
Итого:			9,2	7,4	42,36	239,82	1,08	
Итого за 6 день			110,1	127,6	335,57	2748,83	101,52	
День 7								
Завтрак	Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,42	1,2	115
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	4,58	5,04	21,5	140,34	7,36	126
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,5	27,0	7,8	-	1
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35,0	-	7
Итого:			21,51	25,34	89,85	313,56	8,56	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	30,4	368
Итого:			22,31	25,54	97,35	351,56	44,96	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	0,75	0,05	5,3	25,58	12,9	48
	Салат из свежих огурцов с луком, растительным маслом	50	0,36	5,04	1,5	51,8	-	33
	Биточки куриные	50	11,8	8,2	14,9	138,3	-	174
	Картофельное пюре	160	3,02	6,0	23,2	150,6	-	22
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	1	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	-	122
						0,8		

Итого:			19,97	19,79	70,82	568,22	14,7	
Полдник	Вареники ленивые с маслом, сахаром	100/5/5	0,5	82,5	0,8	374,3	-	25
	Какао с молоком, сахаром	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	117
Итого:			6,7	88,9	23,16	544,12	1,08	
Ужин	Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	7,5	1,05	401
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70,0	-	1
Итого:			7,35	4,75	26,0	145,0	1,05	
Итого за 7 день			56,33	138,98	217,33	1608,9	61,79	
День 8								
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	132
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,5	27,0	7,8	-	1
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35	-	7
Итого:			27,92	50,86	106,54	315,24		
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,8	3,0	130
Итого:			28,67	51,01	121,69	384,24	3,0	
Обед	Суп картофельный с мучными клецками	250/20	0,35	2,7	1,95	33,1	1,93	54
	Плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	22,61	0,67	27
	Салат витаминный	50	0,71	3,2	7,3	62	0,6	22
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	20,17	94,5	-	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			19,24	18,1	70,34	319,65	4,0	
Полдник	Гречка с маслом, сахаром	100	0,38	64,16	0,52	581,38	-	4
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0	-	81
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70,0	-	1
Итого:			7,58	69,96	27,57	741,38	-	
Ужин	Кисель фруктовый	200	-	-	19,6	80,0	-	
	Сушка	20	4,1	2,3	13,2	94,0	-	
Итого:			4,1	2,3	32,8	174,0	30	
Итого за 8 день			59,59	141,37	252,4	1619,27	37	
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,0	49,28	6,0	132

	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,5	27,0	7,8	-	1
	Сыр	15	4,2	4,9	-	74,2	0,05	3
Итого:			26,52	19,64	66,34	354,44	6,95	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	36,4	368
Итого:			27,32	19,84	73,84	392,44	43,35	
Обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	0,85	1,6	4,88	2,08	1,9	47
	Фрикадельки куриные со сметанным соусом	100/50	13,74	20,3	14,16	294,21	-	174 1
	Макароны с маслом	120	10,52	11,22	69,52	408,81	-	148
	Салат из свежей моркови	50	0,71	3,2	7,3	62	0,6	22
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	20,17	94,5	-	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			29,86	36,82	142,98	969,04	3,3	
Полдник	Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	1,2	110
	Кукуруза консервированная	40	0,76	0,36	3,08	42,16	2,8	4
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	200	70,0	-	1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	4,58	5,04	24,5	140,34	7,36	126
Итого:			14,16	15,42	46,1	363,04	11,36	
Ужин	Ацидолакт (кисломолочный сладкий напиток)	150	4,35	3,75	6	75,0	1,05	101
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	-	151
Итого:			8,75	6,05	19,2	169,0	1,05	
Итого за 9 день			79,08	74,93	274,82	1831,52	58,46	
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,8	47
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	19,28	6,0	132
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,5	27,0	7,8	-	1
	Масло сливочное	8	5,6	8,2	40,2	35	-	7
Итого:			29,54	20,97	115,33	338,25	6,8	
II завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	36,4	368
Итого:			30,34	20,57	122,83	376,25	43,2	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250	14,03	10,23	47,45	326,3	16,44	43
	Картофельное пюре	160	3,02	6,0	23,2	150,6	1,0	22

	Котлета рыбная	50	9,8	1,52	6,3	80,2	-	19
	Помидор свежий	50	10,2	5,2	5,3	56,2	-	33
	Хлеб ржаной	50	3,0	5,05	20,17	54,5	-	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,95	107,44	0,8	122
Итого:			41,09	23,45	129,37	815,24	18,24	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	5,24	4,38	32,6	190,94	0,3	294
	Чай с сахаром и лимоном	200	5,02	2,28	15,42	114,66	7,34	31
Итого:			14,26	6,66	48,02	305,6	7,64	
Ужин	Суп молочный вермишелевый	200	4,0	2,96	24,26	134,78	-	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,0	70,0		1
Итого:			7,0	3,96	44,26	204,78	1,14	
Итого за 10 день			92,69	54,64	344,48	1701,87	70,22	