

№ 199 руб



Утверждаю:

Директор МБОУ «Карымкарская средняя общеобразовательная школа»
Хургунова С.Я./

Циклическое 10-тидневное меню завтраков и обедов (осень-зима)

Наименование блюда	Выход		к/кал		белки		жиры		углеводы		№ рецептур ы	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
1-й день												
Завтрак:												
1. Каша манная	150	200	144	192	4,65	6,21	5,6	7,47	18,81	25,09	88	
2. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8	
3. Сыр (порциями)	15	20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	42	
4. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62	693	
5. Фрукты (мандарин)	100	100	38	38	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	90	
6. Пряник	50	50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5	608	
Итого:	555	620	545,23	616,56	18,79	22,33	16,57	20,05	83,95	90,36		
Обед:												
1. Суп картофельный с клецками	200	250	156,39	195,491	6,97	8,724	6,67	8,338	18,19	22,743	42/131	
2. Печень тушеная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14	7017	
3. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23	304	
4. Салат "Свеколка"	60	100	110,4	184	4,8	8	3,06	5,1	9,12	15,2	50	
5. Сок абрикосовый	200	200	105,6	105,6	1	1	0	0	25,4	25,4	389	
6. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8	
Итого:	760	910	731	908,611	32,85	41,454	20,56	26,088	97,6	116,753		
Всего:			1276,23	1525,171	51,64	63,784	37,13	46,138	181,55	207,113		
2-й день												
Завтрак:												
1. Каша пшеничная	155	205	146	193	4,87	6,44	5,7	7,53	25,23	33,38	78	
2. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8	
3. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	41	
4. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48	692	

5. Фрукты (яблоко)	100	100	47	47	0,25	0,25	0,25	0,25	10,25	10,25	88
Итого:	505	570	415,1	504,66	12,2	14,59	18,11	24,18	55,58	63,91	
Обед:											
1. Суп с макаронными изделиями	200	250	115,20	144,00	2,7	3,37	2,38	2,98	12,55	15,69	112
2. Котлета мясная	90	100	205,87	228,75	13,99	15,55	10,39	11,55	14,13	15,7	608
3. Капуста тушеная	150	180	97,8	117,36	2,77	3,32	4,83	5,8	10,78	12,94	336
4. Компот из сухофруктов	200	200	113	113	0,44	0,44	0,02	0,02	32,76	32,76	376
5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8
Итого:	700	810	562,23	643,59	24,82	29,24	18,46	21,47	71,00	78,13	
Всего:			977,33	1148,25	37,02	43,83	36,57	45,65	126,58	142,04	

3-й день

Завтрак:											
1. Каша пшенная	150	150	235,71	235,71	4,02	4,02	6,6	6,6	53,6	53,6	4
2. Сухарно -творожный пудинг	65	100	135,85	209	8,84	13,6	6,93	10,66	9,5	14,62	240
3. Молоко сгущеное с сахаром	20	30	65,5	98,4	1,44	2,16	1,7	2,55	11,1	16,65	9004
4. Чай с лимоном	200	200	41,26	41,26	0,04	0,04	0	0	15,12	15,12	686
5. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65	8
6. Сыр (порциями)	15	20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	42
Итого:	500	550	558,15	682,47	21,92	28,56	20,36	26,41	89,97	100,64	
Обед:											
1. Борщ со сметаной	200	250	127,87	159,84	5,72	7,15	7,01	8,77	10,4	13	57/131
2. Пюре картофельное	150	180	137,25	164,7	3,05	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	694
3. Рыба тушеная с овощами	90	100	146,25	162,5	13,51	15,02	7,65	8,5	6,36	7,07	486
4. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8
5. Кисель из ягод	200	200	105,2	105,2	0,09	0,09	0,04	0,04	31,14	31,14	378
6. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98	89
Итого:	850	960	639,93	725,72	28,91	34,11	20,34	24,19	91,1	98,76	
Всего:			1198,08	1408,19	50,83	62,67	40,7	50,6	181,07	199,4	

4-й день

Завтрак:											
1. Суп молочный с крупой	200	200	153,6	153,6	5,6	5,6	6,48	6,48	16,56	16,56	161
2. Бутерброд с джемом или повидлом	65	65	184	184	2,94	2,94	4,64	4,64	16,38	16,38	2

3. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48	692	
4. Винегрет	60	100	56,88	94,8	0,81	1,36	3,7	6,18	5,06	8,44	45	
5. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
Итого:	555	615	621,84	726,76	16,42	19,15	18,61	21,35	77,88	94,86		
Обед:												
1. Свекольник со сметаной и яйцом	200	250	124,81	156,017	6,08	7,608	7,39	9,24	8,99	11,242	36/131	
2. Курица тушеная в томатном соусе	90	100	135,9	151	9,54	10,6	11,99	13,32	3,31	3,68	179	
3. Каша гречневая рассыпчатая	150	180	245	295	7,6	9,1	6,8	8,16	37,3	44,76	186	
4. Сок виноградный	200	200	136,4	136,4	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	389	
5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8	
6. Фрукт (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	915	
Итого:	800	910	715,47	821,897	29,64	35,368	27,62	32,44	91,08	101,422		
Всего:			1337,31	1548,657	46,06	54,518	46,23	53,79	168,96	196,282		

5-й день

Завтрак:												
1. Запеканка творожная	100	150	183,9	275,9	10,52	15,78	8,71	13,07	16,91	25,37	117	
2. Молоко сгущеное с сахаром	30	40	98,4	131,2	2,16	2,88	2,55	3,4	16,65	22,2	9004	
3. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15	685	
4. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8	
5. Салат "Здоровье"	100	100	77	77	2	2	4,6	4,6	7,1	7,1	21	
6. Печенье простое сладкое	30	50	130,8	218	1,95	3,25	3,54	5,9	22,32	37,4		
Итого:	500	590	550,24	767,3	19,91	28,01	19,96	27,67	78,5	107,72		
Обед:												
1. Суп картофельный с яйцом	200	250	108	135	3,6	4,5	3,2	4	13	16,25	14	
2. Плов рисовый с мясом	200	250	462,9	568,63	20,36	26,43	26,6	32,73	31,5	39,38	9	
3. Сок сливовый	200	200	125,8	125,8	0,6	0,6	0,2	0,2	30,4	30,4	389	
4. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8	
5. Фрукт (банан)	100	100	62	62	1,08	1,08	0	0	14,65	14,65	89	
6. Огурец соленый	60	100	8,4	14	0,18	0,3	0	0	5,04	8,4	70/2	
Итого:	820	980	797,46	945,91	30,74	39,47	30,84	38,05	95,37	110,12		
Всего:			1347,7	1713,21	50,65	67,48	50,8	65,72	173,87	217,84		

6-й день

Завтрак:												
1. Каша ячневая	150	200	153	204	4,98	6,64	5,69	7,59	21,09	28,13	99	
2. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65	8	
3. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	41	
4. Какао на молоке	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62	693	
5. Вафли	30	30	106,2	106,2	0,8	0,8	0,9	0,9	23	23	39	
6. Салат "Степной"	60	100	51	85	1	1,67	3,6	6	3,79	6,33	35	
Итого:	500	595	515,96	638,46	14,56	16,89	22,57	30,97	68,25	77,88		
Обед:												
1. Щи из свежей капусты	200	250	113,67	142,09	5,67	7,09	7	8,75	7	8,75	72/131	
2. Котлета рубленая из птицы	100	100	155,62	155,62	15,87	15,87	5,12	5,12	6,5	6,5	18	
3. Рагу овощное	150	180	119,25	143,1	3,52	4,23	6,67	8	11,5	13,8	350	
4. Кисель	200	200	105,2	105,2	0,09	0,09	0,04	0,04	31,14	31,14	378	
5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8	
6. Фрукт (яблоко)	100	100	47	47	0,25	0,25	0,25	0,25	10,25	10,25	88	
Итого:	810	910	571,1	633,49	30,32	34,09	19,92	23,28	67,17	71,48		
Всего:			1087,06	1271,95	44,88	50,98	42,49	54,25	135,42	149,36		

7-й день

Завтрак:												
1. Каша «Геркулесовая»	154	205	149	187	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	93	
2. Кофейный напиток	200	200	126,86	126,86	3,8	3,8	3,4	3,4	19,48	19,48	692	
3. Хлеб со сгущенным вареным молоком (50/30)	80	80	79,09	79,09	6,26	6,26	3,25	3,25	17,45	17,45	2	
7. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98	89	
5. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34		
Итого:	614	685	548,45	653,45	19	22,52	12,73	13,68	99,67	120,04		
Обед:												
1. Салат из сборных овощей	60	100	69,78	116,3	0,83	1,39	3,027	5,045	2,84	4,74	37	
2. Рассольник	200	250	142,47	178,09	5,95	7,44	7,17	8,97	13,48	16,85	197/131	
3. Гуляш из сердца	90	100	205,2	228	17,65	19,62	12,39	13,77	3,86	4,29	262	
4. Макароны отварные	150	180	168	201,60	5,5	6,6	4,56	5,48	26,43	31,72	317	
5. Сок яблочный	200	200	84,8	84,8	1	1	-	-	20,2	20,2	389	

6. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8
Итого:	760	910	700,61	849,27	35,85	42,61	27,987	34,385	67,59	78,84	
Всего:			1249,06	1502,72	54,85	65,13	40,717	48,065	167,26	198,88	
8-й день											
Завтрак:											
1. Омлет натуральный	110	110	236	236	11,34	11,34	19,78	19,78	2,94	2,94	215
2. Салат "Осенний"	60	100	63	105,1	1,06	1,78	3,15	5,26	7,54	12,58	71
3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
4. Чай с медом	200	200	48,64	48,64	0,12	0,12	0	0	12,04	12,04	263
5. Фрукты (апельсин)	100	100	43	43	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	915
6. Пряник	50	50	183	183	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5	608
Итого:	560	610	593,88	641,04	19,6	21,14	25,99	28,24	68,64	73,81	
Обед:											
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	225	275	130	148,5	6	7,29	4,66	5,7	13,9	16,99	209
2. Котлета рыбная	90	100	104,2	115,78	9,44	10,49	3,15	3,5	10,13	11,25	143
3. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23	304
4. Отвар из шиповника	200	200	21,11	21,11	0,67	0,67	0,27	0,27	25,74	25,74	398
5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8
Итого:	725	835	491,67	573,07	24,63	29,33	13,51	16,10	88,24	100,25	
Всего:			1085,55	1214,11	44,23	50,47	39,50	44,34	156,88	174,06	
9-й день											
Завтрак:											
1. Пудинг из творога с рисом	150	150	336	336	22,11	22,11	14,16	14,16	29,88	29,88	236
2. Молоко сгущеное с сахаром	40	40	131,2	131,2	2,88	2,88	3,4	3,4	22,2	22,2	9004
3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
4. Масло сливочное (порциями)	10	10	75	75	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	41
5. Какао на молоке	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62	693
6. Фрукт (яблоко)	100	100	47	47	0,25	0,25	0,25	0,25	10,25	10,25	88
Итого:	540	550	714,9	719,96	32,2	33,02	30,05	30,19	82,57	82,7	
Обед:											
1. Салат из свеклы	60	100	56,34	93,9	0,85	1,43	3,65	6,09	5,01	8,36	33
2. Суп с гороховый с гречками	200	250	108	135	4,4	5,49	4,2	5,27	13,05	16,32	81

3. Азу	200	200	342	342	17,53	17,530	13,3	13,3	29,46	29,46	637
4. Сок вишневый	200	200	100,4	100,4	1,4	1,4	0,4	0,4	22,8	22,8	389
5. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8
Итого:	720	830	637,1	711,78	29,1	32,41	22,39	26,18	71,1	77,98	
Всего:			1352,00	1431,74	61,30	65,43	52,44	56,37	153,67	160,68	

10-й день

Завтрак:											
1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	144,8	181	5,73	7,17	5,2	6,5	18,84	23,53	93
2. Чай с молоком	200	200	63,9	63,9	1,2	1,2	1,28	1,28	16,88	16,88	10033
3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
4. Масло сливочное (порциями)	10	15	75	112,5	0	0	8,2	12,3	0,1	0,15	41
5. Бублик	50	50	142	142	4,5	4,5	0,55	0,55	27,7	27,7	
Итого:	500	565	445,94	524,7	14,71	16,97	15,79	21,33	64,04	68,91	
Обед:											
1. Салат "Пестрый"	80	100	70	88	0,8	1	3,6	4,5	8,6	10,8	31
2. Уха ростовская	200	250	108,3	135,4	5,56	6,95	4,44	5,55	11,36	14,2	180
3. Ленивые голубцы со сметанным соусом	100	100	109,5	109,5	7,06	7,06	4,52	4,52	10,13	10,13	298
4. Пюре картофельное	150	180	137,25	164,7	3,05	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	694
5. Компот из кураги	200	200	113	113	0,44	0,44	0,02	0,02	32,76	32,76	376
6. Хлеб пшеничный	60	80	30,36	40,48	4,92	6,56	0,84	1,12	0,78	1,04	8
7. Фрукт (банан)	150	150	93	93	1,62	1,62	0	0	21,98	21,98	89
Итого:	940	1060	661,41	744,08	23,45	27,3	18,22	21,47	106,05	115,44	
Всего:			1107,35	1268,78	38,16	44,27	34,01	42,80	170,09	184,35	

	Выход		к/кал		белки		жиры		углеводы	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
На 1 ребенка за 10 дней			12017,67	14032,78	479,62	568,56	420,59	507,72	1615,35	1830,01
На 1 ребенка в сутки (50%-60%)			1201,767	1403,278	47,962	56,8562	42,0587	50,7723	161,535	183,0005

Ответственный за составление меню: _____

/Езынги Т.А./