

Утверждаю:

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



**Циклическое 10-тидневное меню завтраков (осень-зима)**

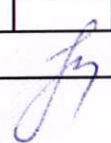
Наименование блюда	Выход		к/кал		белки		жиры		углеводы		№ рецептур ы
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
<b>1-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
1. Печень тушенная в соусе	90	100	122,25	135,84	11,56	12,85	5,4	6,02	6,42	7,14	7017
2. Каша рисовая рассыпчатая	150	180	206	247,2	3,6	4,32	4,59	5,51	37,69	45,23	304
3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
4. Какао с молоком	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62	693
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>530</b>	<b>453,95</b>	<b>513,8</b>	<b>22,12</b>	<b>24,95</b>	<b>14,03</b>	<b>15,71</b>	<b>64,25</b>	<b>72,64</b>	
<b>2-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
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
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>470</b>	<b>368,1</b>	<b>457,66</b>	<b>11,95</b>	<b>14,34</b>	<b>17,86</b>	<b>23,93</b>	<b>45,33</b>	<b>53,66</b>	
<b>3-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
1. Каша пшеничная	150	200	235,71	314,28	4,02	5,36	6,6	8,8	53,6	71,46	4
2. Чай с лимоном	200	200	41,26	41,26	0,04	0,04	0	0	15,12	15,12	686
3. Хлеб пшеничный	50	50	25,3	25,3	4,1	4,1	0,7	0,7	0,65	0,65	8
4. Сыр (порциями)	15	20	54,53	72,8	3,48	4,64	4,43	5,9	0	0	42
<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>470</b>	<b>356,8</b>	<b>453,64</b>	<b>11,64</b>	<b>14,14</b>	<b>11,73</b>	<b>15,4</b>	<b>69,37</b>	<b>87,23</b>	
<b>4-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
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. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34	
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>515</b>	<b>564,96</b>	<b>631,96</b>	<b>15,61</b>	<b>17,79</b>	<b>14,91</b>	<b>15,17</b>	<b>72,82</b>	<b>86,42</b>	
<b>5-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
1. Суп картофельный с яйцом	200	250	108	135	3,6	4,5	3,2	4	13	16,25	14
2. Чай с сахаром	200	200	39,9	39,9	0	0	0	0	15	15	685
3. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>500</b>	<b>168,14</b>	<b>200,2</b>	<b>6,88</b>	<b>8,6</b>	<b>3,76</b>	<b>4,7</b>	<b>28,52</b>	<b>31,9</b>	
<b>6-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
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
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>465</b>	<b>358,76</b>	<b>447,26</b>	<b>12,76</b>	<b>14,42</b>	<b>18,07</b>	<b>24,07</b>	<b>41,46</b>	<b>48,55</b>	
<b>7-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
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
4. Сушки простые	30	50	100,5	167,5	3,27	5,45	0,39	0,65	20,4	34	
<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>535</b>	<b>455,45</b>	<b>560,45</b>	<b>17,38</b>	<b>20,9</b>	<b>12,73</b>	<b>13,68</b>	<b>77,69</b>	<b>98,06</b>	
<b>8-й день</b>											
<b>Завтрак:</b>											
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. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
3. Чай с медом	200	200	48,64	48,64	0,12	0,12	0	0	12,04	12,04	263
<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>525</b>	<b>198,88</b>	<b>222,44</b>	<b>9,4</b>	<b>11,51</b>	<b>5,22</b>	<b>6,4</b>	<b>26,46</b>	<b>29,68</b>	

9-й день											
<b>Завтрак:</b>											
1. Азу	200	200	342	342	17,53	17,530	13,3	13,3	29,46	29,46	637
2. Хлеб пшеничный	40	50	20,24	25,3	3,28	4,1	0,56	0,7	0,52	0,65	8
3. Какао на молоке	200	200	105,46	105,46	3,68	3,68	3,48	3,48	19,62	19,62	693
Итого:	<b>440</b>	<b>450</b>	<b>467,7</b>	<b>472,76</b>	<b>24,49</b>	<b>25,31</b>	<b>17,34</b>	<b>17,48</b>	<b>49,6</b>	<b>49,73</b>	
10-й день											
<b>Завтрак:</b>											
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
Итого:	<b>450</b>	<b>515</b>	<b>303,94</b>	<b>382,7</b>	<b>10,21</b>	<b>12,47</b>	<b>15,24</b>	<b>20,78</b>	<b>36,34</b>	<b>41,21</b>	
<b>Всего:</b>			<b>3337,92</b>	<b>3895,61</b>	<b>129,68</b>	<b>150,01</b>	<b>112,82</b>	<b>133,25</b>	<b>470,38</b>	<b>550,53</b>	

	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			3337,92	3895,61	129,68	150,01	112,82	133,25	470,38	550,53
На 1 ребенка в сутки (50%-60%)			333,792	389,561	12,968	15,001	11,282	13,325	47,038	55,053

Ответственный за составление меню:



/Езынги Т.А./