

«Утверждаю»

директор ГБОУ СОШ
с.Девлезеркино

Белов Е.А.

Примерное 10 дневное зимне -осеннее меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
		0-3/ 3-7	0-3/ 3-7	0-3/ 3-7	0-3/ 3-7	0-3/ 3-7	0-3/ 3-7	
День 1								
	Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150/200	6,20	8,05	31,09	222,02	1,06	186
	Чай с лимоном	180/ 200	0,04	0	12,13	47	2	393
	Хлеб пшеничный	30/40	2,24	0,44	17,32	79,6	-	-
	Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	-	-	13	52	6,1	-
	Обед							
	Салат из красной свеклы и яблока	40/60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	
	Щи со свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне	180/200	1,67	5,06	8,51	86,26	14,03	70
	Плов из отварной птицы	150/200	31,84	38,8	35,14	639,51	1,41	110
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,56	-	27,89	113,79	1	376
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							

	Кондитерские изделия	25/27	0,4	0,3	9,5	42	8,4	-
	Хлеб пшеничный	30/40	2,24	0,44	17,32	79,6	-	-
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	1	176
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,5	395
	Итого за первый день		59,99	64,98	220,02	1715,89	20,24	
День 2	Завтрак							
	Каша овсяная молочная с изюмом	150/200	4,32	4,97	13,71	117	0,88	100
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	1,3	23	112	0,24	1
	Чай с лимоном	180/200	0,04	0	12,13	47	2,0	393
	Хлеб	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	-
	Завтрак 2							
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4	
	Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180/200	2,82	2,86	21,76	124,09	13,22	66
	Жаркое домашнему	150/200	21,16	34,25	24,65	491,49	22,43	81
	Компот из свежих яблок	180/200	0,04	0	12,13	47	2,0	396
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							
	Кондитерские изделия	25/27	0,4	0,3	9,5	42	8,4	-
	Котлеты рыбные	40/50	23,63	7,93	12,16	213,2	2,24	255
	Отварной рис	120/150	2,6	4,2	6,4	103,2	12	315
	с подливой	30	0,57	6,031	4,4	74,51	3,31	243
	Какао с молоком	180/200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3	397
	Хлеб пшеничный	30/40	2,22	0,86	15,42	75	-	-

	Итого за второй день		275,65	53,66	200,59	1465,18	67,83	
День 3	Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,32	4,97	13,71	117	1,93	180
	Чай с сахаром	180/200	0,12	-	12,04	48,64	0,25	136
	Хлеб пшеничный	30/40	2,24	0,44	17,32	79,6	-	-
	Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	-
	Обед							
	Борщ со сметаной	180/200	6,79	8,55	24,66	229,41	20,528	82
	Макаронник с говяжьим мясом	150/200/4	11	10,96	57,2	371,26	0,8	87
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,56	-	27,89	113,79	1	376
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							
	Кондитерские изделия	25/27	0,4	0,3	9,5	42	8,4	-
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,82	3,62	30	175,87	-	160
	Винегрет	50	0,17	1,99	2,45	32,28	8,5	45
	Отварная сосиска	50	7,41	9,56	0,78	130,28	0	275
	Напиток из шиповника	180/200	1,2	1,3	13	90	1,17	133
	Хлеб пшеничный	30/40	2,24	0,44	17,32	79,6	-	-
	Итого за третий день		33,81	28,07	262,03	1430,55	20,73	
День 4	Завтрак							
	Каша молочная рисовая жидкая	150/200	5,12	6,62	32,61	210,13	1,07	173
	Чай с сахаром	180/200	0,0	0	11,8	43	0,0	136
	Бутерброд с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Завтрак 2							
	Лимонный напиток	100	0.05	0	9.45	36.5	1.16	280

	Обед							
	Суп с пшеном	180/200	5,89	5,71	23,63	189,68	13,22	80
	Картофельное пюре	120/180	2,6	4,2	6,4	103,2	6,4	321
	Гуляш с подливой	50	7,41	9,56	0,78	130,28	0	275
	Компот из свежих яблок	180/200	0,04	0	12,13	47	2,0	396
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							
	Булочка «Домашняя»	50	3,29	7,07	22,67	171,58	-	469
	Капуста тушеная с сосиской	150/50	3,67	4,52	18,83	122,02	7,53	336
	Хлеб пшеничный	30/40	2,24	0,44	17,32	79,6	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,5	395
	Итого за четвертый день		34,861	49,751	180,2	1287,93	27,039	
День 5	Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150/200	6,20	8,05	31,09	222,02	1,06	186
	Чай с сахаром	180/200	0,001	0	8,98	33,668	4,0	136
	Хлеб	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	
	Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	-	-	13	52	6,1	-
	Обед							
	Салат из моркови	50	0,6	3,9	2,0	46,0		
	Суп картофельный с бобовыми	180/200	4,5	8,7	39,7	138	11,52	8
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	228
	Чай с лимоном	180/200	0,001	0	8,98	33,668	4,0	136
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4	
	Запеканка творожно-	150/200	4,32	4,97	13,71	117	0,88	160

	рисовая							
	Напиток из шиповника	180/200	1,2	1,3	13	90	1,17	133
	Хлеб пшеничный	30/40	2,22	0,86	15,42	75	-	
	Итого за пятый день		69,342	53,09	220,06	1518,586	71	
День 6	Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150/200	4,32	4,97	13,71	117	0,88	186
	Чай с сахаром	180/200	0,04	0	12,13	47	2,0	393
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	-
	Бутерброд с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Завтрак 2							
	Лимонный напиток	100	0,05	0	9,45	36,5	1,16	280
	Обед							
	Щи со свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне	180/200	1,67	5,06	8,51	86,26	14,03	70
	Отварные макароны	120/150	2,33	5,95	16,54	125,4	0,049	202
	Котлеты говяжьи с подливой	60/30	13,3	5,58	14,06	195,99	0,4	133
	Компот из сухофруктов	180/200	0,48	-	23,8	90	0,4	376
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							
	Кондитерские изделия	25/27	3,28	7,38	30,42	203,4	0,05	
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	1	176
	Напиток из шиповника	180/200	1,2	1,3	13	90	1,17	133
	Хлеб пшеничный	30/40	2,22	0,86	15,42	75	-	-
	Итого за шестой день		44,92	42,12	237,34	1573,23	26,547	
День 7								

	Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,32	4,97	13,71	117	1,93	180
	Чай с сахаром	180/200	0,12	-	12,04	48,64	0,25	136
	Хлеб	30/40	2,28	0,27	14,91	67,8	-	-
	Завтрак 2							
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4	
	Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180/200	2,82	2,86	21,76	124,09	13,22	66
	Рагу из овощей и мясом кур	180/200	3,72	14,87	22,57	238,99	42,49	108
	Напиток из шиповника	180 200	1,2	1,3	13	90	1,17	133
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	
	Уплотненный полдник							
	Кондитерские изделия	25/27	3,28	7,38	30,42	203,4	0,05	
	Отварная гречка	120/150	2,33	5,95	16,54	125,4	0,049	202
	Отварная сосиска	50	7,41	9,56	0,78	130,28	0	275
	Хлеб пшеничный	30/40	2,22	0,86	15,42	75	-	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	-	12,04	48,64	0,25	136
	Итого за седьмой день		34,09	39,76	195,28	1267,39	58,53	
День 8	Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150/200	6,20	8,05	31,09	222,02	1,06	100
	Чай с сахаром	180/200	0,12	-	12,04	48,64	0,25	136
	Бутерброд с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Хлеб	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	-
	Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	-
	Обед							

	Салат из красной свеклы и яблока	40/60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	
	Суп из свежей рыбы	180/200	5,89	5,71	23,63	189,68	13,22	80
	Картофельное пюре	120/150	2,6	4,2	6,4	103,2	12	321
	Котлеты рыбные	40/50	23,63	7,93	12,16	213,2	2,24	255
	Компот из свежих яблок	180/200	0,04	0	12,13	47	2,0	396
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,10	342,23	1,22	81
	Суп молочный	150/200	7,42	9,6	30,96	232,7	1,93	93
	Хлеб пшеничный	30/40	2,22	0,86	15,42	75	-	-
	Чай с сахаром	180/ 200	0,12	-	12,04	48,64	0,25	136
	Итого за восьмой день		60,14	35,985	260,81	1456,48	30,59	
День 9	Завтрак							
	Омлет натуральный	75/100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	79
	Чай с лимоном	180/200	0,04	0	12,13	47	2,0	393
	Хлеб	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	-
	Завтрак 2							
	Лимонный напиток	100	0.05	0	9.45	36.5	1.16	280
	Обед							
	Салат из моркови	45/60	1.21	7.09	9.69	105.92	3.26	17
	Суп с домашней лапшой	180/200	5,89	5,71	23,63	189,68	10,52	
	Жаркое подомашнему	150/200	21,16	34,25	24,65	491,49	22,43	81
	Компот из свежих яблок	180/200	0,48	-	23,8	90	0	396
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Уплотненный полдник							
	Кондитерские изделия	25/27	0,4	0,3	9,5	42	8,4	-
	Суп картофельный с	180/200	4,5	8,7	39,7	138	11,52	8

	бобовыми							
	Кофейный напиток	180/200	1,3	1,3	14	92	1	86
	Хлеб пшеничный	30/40	2,22	0,86	15,42	75	-	-
	Итого за девятый день		42,41	33,291	198,299	1298,3	39,38	
День 10	Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150/200	7,42	9,6	30,96	232,7	1,93	93
	Чай с лимоном	180/200	0,04	0	12,13	47	2,0	393
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	-
	Бутерброд с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	-	-	13	52	6,1	-
	Обед							
	Борщ со сметаной	180/200	6,79	8,55	24,66	229,41	20,528	82
	Отварной рис	120/150	2,6	4,2	6,4	103,2	12	315
	Гуляш с подливой	50/30	13,707	7,581	4,409	140,64	3,31	246
	Хлеб пшеничный	50/50	2,8	0,55	21,65	99,5	-	-
	Компот из сухофруктов	180/200	0,48	-	23,8	90	0,4	376
	Уплотненный полдник							
	Булочка «Домашняя»	50	3,29	7,07	22,67	171,58	-	469
	Какао с молоком	180/200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3	397
	Салат капустно-морковный	40/60	0,17	1,99	2,45	32,28	3,1	13
	Картофельное пюре	120/180	2,6	4,2	6,4	103,2	6,4	321
	Отварная сосиска	50	7,41	9,56	0,78	130,28	0	275
	Хлеб пшеничный	30/40	2,22	0,86	15,42	75	-	-
	Итого за десятый день		37,377	33,77	166,409	1172,24	44,11	