

Утверждаю:
директор МБОУ



Перспективное десятидневное меню завтраков и обедов

для обучающихся 7-10 лет и 11 – 1

МБОУ Николаевская СОШ

1 день

Наименова ние блюда	Вы ход	Пищевые вещества				к/ кал зн. ценнос	Витамины				
		Белки	Жиры	Углево ды	В1		С	А	Е		
7- 11	11- 18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11- 18	7-11	11-18	7-11	11-18

Завтрак

Каша молочная «Жидкая» Рец. блюда № 390	200	200	6,24	6,24	6,1	6,1	19,1	19,1	158,6	158,6	0,08	0,08	1,09	1,09	36,7	36,7		
Компот из кураги Рец. блюда № 638	200	200	1,2	1,2			31,6	31,6	126	126	0,02	0,02	5,6	5,6			0,11	0,11
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	11,78	13,78	10,06	12,6	50,0	60,1	300,394,4	3	0,17	0,17			0,15	0,15	5,45	5,45

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями Рец. блюда № 140	200	250	2,32	2,9	2	2,5	16,8	21	96	120	0,10	0,13	8,09	10,12	0,19	0,24	0,32	0,40
Капуста тушеная Рец. блюда № 214	150	200	3,75	5	6,9	9,2	16,1	21,4	141	188	0,0	0,04	20,46	27,28	0,06	0,08	0,12	0,16
Сарделька отварная Рец. блюда № 413	50	80	5,6	9,2	9,4	14,64	0,7	1,2	111,172,4	8	0,2	0,3			0,02	0,03	0,5	0,6
Компот из плодов ягод №348	200	200	1,52	1,52	0,24	0,24	40,0	6	158,158,5	5	0,04	0,04	1,06	1,06	0,48	0,48		
Йогурт		80		3,5		1,4		4,19	180,38,4		0,02			0,37		0,25		1,7
Хлеб 2 сорт	70	70	4,05	4,05	2,74	2,74	24,3	24,3	5	180,5			-	-	-	-	-	-
Салат из свежих огурцов № 13	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,3	67,3	0,02	0,03	5,7	9,5				
Итого			38,9	50,15	41,6	55,5	200,3	225,3	727,1406,1604,4	7								

2 день

Наименова ние блюда	Вы ход	Пищевые вещества				к/ кал эн. ценнос	Витамины					
		Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е		
	7- II	7-11 18	7-11 18	7-11 18	7-11 18	7-11 18	7-11 18	7-11 18	7-11 18	7-11 18		

Завтрак

Запеканка из творога Рец.блюда №366	80	110	13,68	18,81	9,76	13,42	12,4	17,05	195,2	268,4	0,0	0,12	1,4	1,9	0,11	0,15	1,59	2,18
	150	200	22,6	27,3	8,3	14,1	23,2	37,7	365	483,1	0,0							
Чай с сахаром Рец. блюда №685	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	81	81	0,0	0,04	0,33	0,33	-	-	-	-
	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,10	-	-	-	-	-	-
		552 670,10																

Обед

Щи с картофелем свежей капустой Рец.блюда №124	200	250	1,6	2,0	3,44	4,3	8,0	10,0	70,4	88	0,0	0,07	14,4	18,04	0,19	0,24	0,17	0,22
											6							
Рыба запеченная под молочным соусом Рец.блюда №386	80	100	8,32/ 60,8	104/7 6	8,64/ 7,12	10,8/8,9	4,72/8 ,56	5,9/10 ,7	131,2	125,6	164 /15 7							
Картофельное порее Рец.блюда №520	150	200	3,1	4,2	8,2	11	21,7	29,7	179	252								
Икра из кабачков	50	50	1	1	4,5	4,5	4,5	4,5	48	48	1,04	1,04	4,85	4,85		2,4	2,4	9,8
Компот из сухофруктов Рец.блюда №868	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124	124	0,2	0,20	4	4	-	-	-	-
											0							
Хлеб пшеничный	25	25	3,3	3,3	6,6	6,6	28,2	28,2	76,3	76,3	0,07	0,07						
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14						43
Итого			45,55	53,9	42,99	54,79	167,1	192,9	1374,1	1604,2								

3 ДЕНЬ

[illegible]

Завтрак

[illegible][illegible]

4 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					к/кал эн. ценнос	Витамины				
		Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	
	7-11	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18

Завтрак

Каша вязкая манная Рец. блюда № 302	200	250	4,8	6	8,2	10,25	30,4	38	222	277,5	0,2	0,3	10,9	11,14	0,04	0,05	0,72	0,9
Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	16,14	16,14	86	86			3,67	3,67				
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,1	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр порциями №42	10	15	2,5	3,5	2,4	3,4			34,6	54,6	0,01	0,01	0,11	0,13	39	41		

Обед

Борщ со свежей капустой Рец. блюда № 110	200	250	2,5	2,9	4,15	5,2	10,48	13,1	85	106	0,0	0,05	14,6	15,75	0,17	0,21	1,1	1,35
Макаронные изделия отварные с овощами Рец. блюда № 417	150	200	8,2	10,2	1,05	1,4	29,8	39,7	110	174	0,0	0,02	3,1	4,1	0,03	0,06		
Котлеты №608 Салат из свеклы № 33	80	100	12,4	15,5	3,24	5,24	12,6	15,7	183	201	0,08	0,1	0,12	0,15	23	25		
Компот из кураги Рец. блюда № 638	200	200	12	12	-	-	31,6	31,6	126	126	0,0	0,02	5,6	5,6	-	-	0,11	0,11
Хлеб пшеничный	35	35	4,6	4,6	6,6	6,6	28,2	28,2	106	106	0,07	0,07	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	25	25	0,78	0,78	0,78	0,78	0,33	0,33	185	185								
Итого			39,25	53,6	45,58	55,06	192,8	229,6	1342,6	1588,9								

5 день

Наименова ние блюда	Вы ход	Пищевые вещества				к/ кал эн. ценнос	Витамины					
		Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е		
	7- 11	11- 18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18

Завтрак

Пудинг из творога Рец. блюда № 363	150	200	6,4	8,1	14,9	17,5	30, 7	41,04	349 .6	468	0,1 3	0,16	21,2	23,1	0,2	0,26	3,2	4,2
Чай с сахаром Рец. блюда № 685	200	200	16	16	16	16	17,3	17,3	87	87	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	25	30	4,6	5,8	6,6	7,2	28, 2	31,1	106	124								

Обед

Суп картофельный с бобовыми Рец. блюда № 139	200	250	4,69	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167	0,0 8	0,10	26,73	8,41	0,19	0,24	0,168	0,210
Жаркое по домашнему Рец. блюда № 436	200	200	20,92	20,92	22,08	22,08	16,26	16,26	377	377		0,41		28,14	-	-		1,62
Салат из свежей капусты Рец. блюда № 43	60	100	0,7	1,4	2,5	5,1	4,45	8,9	44	88	0,02	0,03						
Компот из изюма Рец. блюда № 638	200	200	0,4	0,4	-	-	27,4	27,4	106	106	0,0 2	0,02	15,6	25,6	-	-	0,11	0,11
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,0 7	0,09	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	20	25	0,3	0,4	0,3	0,4	0,1 5	0,25 212,2	5 812	121,5	0,12	0,14						
Итого			44,21	50,02	46,3	55,2	181 ,6	9 212,2	1 949,5	1354,1628,5								

6 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				к/ кал эн. ценнос	Витамины					
		Белки	Жиры	Углево ды	В1		С	А	Е			
										7-11	11-18	7-11
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18

Завтрак

Йогурт 25%	100	160	5	7	1,88	2,88	6,33	8,38	36,8	8	76,88	0,0	3	0,04	0,51	0,75	0,4	0,5	2,55	3,55
Хлеб пшеничный	25	35	4,6	6,4	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,10	7	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо вареное Рец. блюда № 337	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63										
Кондитерское печенье	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,1	72,4	351,	391	0,0	0,02	2	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	

OBJEKT

[illegible]

7 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				к/кал эн. ценнос	Витамины				
		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	
	7-11	11-18	11-18	7-11	11-18	7-11 11-18	7-11 11-18	7-11 11-18	7-11 11-18	7-11 11-18	

Завтрак

Каша вязкая ячневая Рец. блюда № 302	200	250	4,8	6,0	5	7,5	21,4	26,75	169	257				0,05	0,06	0,17	0,21
Какао с молоком Рец. блюда № 693	200	200	4,9	4,9	3	3	32,5	32,5	190	190	0,0	0,06	1,69	1,69	0,03	0,03	0,02
Хлеб пшеничный	25	35	4,6	6,4	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,10	-	-	-	-	-
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-

Обед

Суп из овощей со сметаной Рец. блюда № 135	200	250	1,76	2,2	3,52	4,4	9,92	12,4	79,2	99	0,0	0,07	29,43	18,04	0,19	0,27	0,18	3,22
Макаронные изделия Отварные с овощами Рец. блюда № 417	200	210	13,2	14,2	1,3	1,4	38,7	39,7	171	174	0,01	0,02	4,1	4,2	0,06	0,07		
Сосиска Отварная Рец. блюда № 413	80	80	9,2	9,2	9,64	9,64	12	12	172,8	172,8	0,3	0,3	-	-	0,3	0,3	0,64	0,64
Икра кабачковая	50	100	1	2	1	2	-	-	48	96	1,04	2,08	14,8	19,7	-	-	2,4	4,8
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			14	14	28	28								
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	5,9	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,0	0,09	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-
Итого			45,06	51,9	45,75	54,83	174,5	203,14	816	955,8								

8 день

Наименова ние блюда	Вы ход	Пищевые вещества				к/ кал эн. ценнос	Витамины											
		Белки	Жиры	Углево ды	В1		С	А	Е									
	7- 11	11- 18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11- 18	7-11	11-18	7-11	11-18						
Завтрак																		
Запеканка из творога Рец. блюда №366	150	200	10,7	17,5	0,7	14,8	28,5	31,5	385	0,15	0,17	1,6	2,6	0,14	0,25	3,3	3,6	
Чай с сахаром Рец. блюда № 685	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87	87						2,59	2,59	
Хлеб пшеничный	20	25	2,3	3,68	4,8	5,3	21,1	22,6	76, 8	94,9	0,1	0,13	8,11	10,12	0,19	0,24	0,32	0,40

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями Рец. блюда № 140	200	250	2,32	2,9	2,0	2,5	16,8	21,0	96,0	120,0	0,10	0,13	8,11	10,12	0,19	0,24	0,32	0,40
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами Рец. блюда № 486	80	100	13,87	15,02	7,85	8,5	6,53	7,07	150	162	0,1	0,13	3,35	4,36				
Картофельно е пюре Рец. блюда № 694	150	200	3,06	4,08	4,8	6,4	20,4	27,26	137	183	0,14	0,18	18,2	24,2	25,5	3,4		
Салат из свежлы с яблоками Рец. блюда № 51	60	100	0,65	1,31	2,58	5,16	6,11	12,11	5,01	10,01	0,01	0,02	4,28	8,6			1,7	2,3
Сок яблочный	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124	124	0,2	0,20	4	4	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,89	28,2	36,6	106	136	0,0	0,09	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,1	0,14						
Итого			40,09	53,9	40,7	54,05	166, 49	196,97	805, 1355	949,01								

9 день

Наименова ние блюда	Вы ход	Пищевые вещества				к/ кал эн. ценнос	Витамины					
		Белки	Жиры	Углево ды	В1		С	А	Е			
7- 11	11- 18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11 11-18	7-11	11- 18	7-11	11-18	7-11	11-18

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями Рец. блюда № 160	200	200	5,6	6,32	16,76	19,76	113	113										
Кофейный напиток с молоком Рец. блюда № 692	200	200	3	3	7,2	7,2	57,4	57,4	304	304	0,0	0,02	0,28	0,28	-	-	0,05	0,05
Хлеб пшеничный	25	35	3,6	6,4	6,6	7,2	28,2	39,5	106	148	0,07	0,07	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное		10			0,01	4,3	0,06	0,06	77		-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр порциями №42	5	10	1,15	2,32	1,5	2,95			18,2	36,4			0,07	0,09	26	29		

Обед

Расольник Ленинградский Рец. блюда № 132	200	250	2,4	3	3,6	4,5	16,08	20,1	108	135	0,21	0,26	20,1	25,13	-	-	-	-
Рагу из овошей Рец. блюда № 321	150	200	2,29	2,9	1,1	1,6	14,4	19,2	3	220,7	0,0	0,08	8,67	8,9	31	33		
Гуляш № 59 Чай с сахаром рецепт блюда № 943	100	100	21,8	21,8	9,52	9,52	5,74	5,74	179,	179,3	0,21	0,21	1,54	1,54				
Хлеб	200	200	0,2	0,2			14	14	28	28	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-
пшеничный	35	45	4,6	5,9	6,6	8,5	28,2	36,6	106	136			-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,3	0,33	223	250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-
Итого			45,4	52,02	93,23	52,98	184, 08	212,7	813, 6	949								

10 день

Наименова ние блюда	Вы ход	Пищевые вещества				к/ кал зн. ценнос	Витамины				
		Белки	Жиры	Углево ды	В1		С	А	Е		
7- II	II- 18	7-II	II-18	7-II	II-18	7-II	II- 18	7-II	II-18	7-II	II-18

Завтрак

Завтрак

Омлет натуральный	150	200	7,2	10,9	6,2	9,2	2,75	3,51	182.	3	276,9	0,04	0,06	0,33	0,65	0,13	0,16	0,29	0,3
Рец. блюда № 340	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190	0,06	0,06	1,69	1,69	-	0,03	0,03	0,02	0,02
Какао с молоком	25	35	4,6	6,43	6,6	9,2	33,5	39,5	106	148	0,07	0,10	-	-	-	-	-	-	-
Рец. блюда № 693	100	100	2,2	2,2	-	-	13,8	13,8	64	64	0,02	0,02	4	4	-	-	-	0,14	0,14

ОБЕД

Борщ со свежей картофелем	200	250	1,6	2,0	4,16	5,2	10,48	13,1	84,8	106	0,0	0,06	4,6	5,75	0,17	0,21	1,08	1,35
Рец. блюда № 124											5							
Запеканка картофельная с мясом	180	200	13,54	18,92	9,66	12,08	16,61	18,26	244.	259,5	0,3	0,41	22,51	28,14	-	-	1,3	1,6
Рец. блюда № 478											3							
Салат из св. капусты	60	100	0,7	1,4	2,55	5,1	6,45	8,9	44	88	0,0	0,03	19,2	38,3	0,10	0,20	2,26	4,52
Рец. блюда № 43											2							
Сок яблочный	200	250	1	1	-	-	26,5	26,5	110.	110,5	0,13	0,13	5,6	5,6	-	-	-	-
Хлеб	35	45	4,6	5,9	6,6	8,49	28,42	36,62	106	136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-
пшеничный																		
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14						
Итого			41,13	54,54	41,56	55,16	171,31	193,02	812,9	950	0,9	1,1	55,34	61,23	0,4	0,6	8,13	10,4
								1355.	20	1628,90	8							