

МКОУ Юдинская ООШ



Утверждаю
директор МКОУ Юдинской ООШ

А.И. Бобешко
31.08.2015

**Десятидневное меню
питания школьников.**

<i>1 день</i>						
Завтрак						
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Бутерброд с колбасой	1/100	12,68	22,50	24,45	297,90
2	Кофейный напиток	1/200/15/7	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого		15,47	25,69	44,16	416,59
Обед						
1	Суп рисовый	1/250	2,0	2,2	13,0	74
2	Тефтели мясные	1/75	16,70	19,00	11,36	283, 20
3	Макароны отварные	1/200	5,4	4,8	38,4	208
4	Подлива	50	1,1	3,9	7,4	68,4
5	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,1	0,01	15,31	61,62
	Итого		29,1	30,51	111,27	821,22

2 день						
Завтрак						
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша молочная с маслом и сахаром	1/200/15/15	7,5	6,8	43,6	233,6
2	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
3	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	0,1	0,01	15,31	61,62
	Итого		11,4	7,41	84,71	421,22
Обед						
1	Щи из свежей капусты	1/250	3,8	4,1	10,6	177,80
2	Рис припущенный	1/150	3,7	5,4	37,8	215,2
3	Гуляш из курицы	1/50/75	21,68	24,21	11,4	331,53
4	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,56	0	31,8	130,0
	Итого		33,54	34,31	117,4	980,53
3 день						
Завтрак						

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Пирожок печёный	1/150/15	6,7	12,8	30,4	257
2	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	0,1	0,01	15,3	61,62
	Итого		6,8	12,81	45,7	318,62
Обед						
1	Суп картофельный с макаронными издел.	1/250	2,5	2,3	18,4	109,0
2	Каша гречневая	1/150	8,7	5,4	45,0	263,8
3	Сосиски отварные	1/50	14,8	12,6	1,25	147
4	Подлива	50	1,1	3,9	7,4	68,4
5	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
7	Кисель фруктовый витаминизированный	1/200	0,15	-	38,71	155,43
	Итого		31,05	24,8	136,56	869,63

4 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Вермишель молочная с маслом и сахаром	1/15015/15	6,7	12,8	30,4	257
2	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,1	0,01	15,3	61,62
3	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
	Итого		10,6	13,41	71,50	444,62
Обед						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250	3,04	10,66	17,30	177,80
2	Пюре картофельное	1/150	2,13	4,04	15,53	106
3	Рыба припущенная	1/75	11,7	12,1	6,1	180
4	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,56	0	31,8	130,0
	Итого		21,23	27,40	96,53	719,80

5 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Оладьи с маслом с сахаром	1/100/10/50	17,8	13,2	36,6	380
2	Какао со сгущенным молоком	1/200	3,78	3,91	26,04	154
	Итого		21,58	17,11	62,64	534
Обед						
1	Суп картофельный гороховый	1/250	2,3	3,0	12,7	99,0
2	Плов из курицы	1/50/100	24,33	20,69	33,71	418
3	Хлеб пшеничный	2/33	3,8	0,6	25,8	126
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,1	0,01	15,31	61
	Итого		30,53	24,30	87,52	704

6 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
----------	--------------	-------	-------	------	----------	---------

1	Бутерброд с колбасой	1/100	12,68	22,50	24,45	297,90
2	Кофейный напиток	1/200/15/7	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого		15,47	25,69	44,16	416,59
Обед						
1	Суп гречневый	1/200	2,0	2,2	13,0	74
2	Макароны отварные	1/150	3,2	6,1	23,3	160,5
3	Подлива	50	1,1	3,9	7,4	68,4
4	Котлета мясная	1/75	10,68	11,72	13,00	176,75
5	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
6	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,1	0,01	15,31	61
	Итого		20,88	24,53	97,81	665,65

7 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
------------------	---------------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	----------------

1	Каша молочная с маслом и сахаром	1/200/15/15	7,5	6,8	43,6	233,6
2	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
3	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	0,1	0,01	15,31	61,62
	Итого		11,4	7,41	84,71	421,22
Обед						
1	Щи из свежей капусты	1/250	3,8	4,1	10,6	177,80
2	Каша пшенная	1/180	4,1	3,7	0,2	250
3	Подлива	50	1,1	3,9	7,4	68,4
4	Колбаса отварная	1/50	8,68	20,30	1,25	182,50
5	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,56	0	31,8	130,0
	Итого		22,04	32,60	77,05	934,70

8день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории

1	Пирожок печёный	1/150/15	6,7	12,8	30,4	257
2	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	0,1	0,01	15,3	61,62
	Итого		6,8	12,81	45,70	318,62
Обед						
1	Суп картофельный с макаронными издел	1/250	2,5	2,3	18,4	109,0
2	Рис припущенный	1/150	3,7	5,4	37,8	215,1
3	Тефтели мясные	1/75	16,70	19,00	11,36	283, 20
4	Подлива	50	1,1	3,9	7,4	68,4
5	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
6	Кисель фруктовый витаминизированный	1/200	0,15	0	38,71	155,43
	Итого		27,95	31,20	139,47	957,13

9 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Печенье	1/40	5,93	13,69	8,21	148

2	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	0,1	0,01	15,3	61,62
	Итого		6,03	13,70	23,51	209,62
Обед						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250	3,04	10,66	17,30	177,80
2	Вермишель отварная	1/150	3,2	6,1	23,3	160,5
3	Сардельки	1/50	7,4	15,3	1,03	163,15
4	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
5	Какао с молоком и сахаром	1/200	3,78	3,91	26,04	154
	Итого		21,22	36,57	93,47	781,45

10 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Сырники с маслом и сахаром	1/100/10/10	14,5	10,3	49,3	256
2	Какао со сгущенным молоком	1/200	3,78	3,91	26,04	154
	Итого		18,28	14,21	75,34	410

Обед

1	Суп картофельный гороховый	1/250	2,3	3,0	12,7	99,0
2	Плов из курицы	1/50/100	24,33	20,69	33,71	418
3	Хлеб пшеничный	1/75	3,8	0,6	25,8	126,0
4	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	0,1	0,01	15,3	61,62
	Итого		30,53	24,3	87,51	704,62