

Директор МКОУ «Малостуденецкая СШ»

Утверждаю

Ю.А. Василихина

Приказ № 77 от 30.08.2012

Примерное циклическое 10-дневное меню двухразового горячего питания для обеспечения питания детей с 12 до 16 лет в МКОУ «Малостуденецкая СШ»

№ рец. по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества на 100 гр.			Энергет. ценность, в ккал.
			Б	Ж	У	
1-й день, понедельник						
Завтрак						
182	Каша рисовая молочная	200/10/5	5,1	10,72	33,42	251
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56,8
8	Хлеб пшеничный	25	10,67	4,53	47,54	274
42	Итого		15,97	15,25	94,96	581,8
Обед						
87	Овощи по сезону (салат из белокачан. капусты с яблоком)	60-100	1,6	9,0	9,1	124
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	200-250	8,6	8,41	14,33	172,25
302	Гречка отварная	120	0,51	85,55	0,83	775,17
260	Гуляш с мясом курицы	70	14,55	16,79	2,89	221
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	25	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
	Итого:		60,61	142,92	249,96	2540,02
	Всего за день:		76,58	158,17	344,92	3121,82
ГНД, полдник						
181	Каша манная	200/5/10	6,11	10,72	32,38	251
382	Какао	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/15/10	2,51	3,93	28,88	161
Итого:						530,6

2-й день, вторник

	Завтрак							
183	✓ Каша гречневая молочная жидкая	200/5/5	9,09	12,99	35,18			295
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14			56,8
8	Хлеб пшеничный	25	10,67	4,53	47,54			274
	Итого		19,96	17,52	96,72			625,8
71	Обед Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60-100	0,66	1,12	2,28			13,2
87	Суп с рыбными консервами	200-250	8,6	8,41	14,33			172,25
229	Рыба тушеная в овощах	70/30	9,75	4,95	3,8			105
128	Пюре картофельное	120	4,34	12,82	25,18			241
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01			132,8
8	Хлеб пшеничный	25	10,67	4,53	47,54			274
	Итого							
	Всего за день		74,6	66,96	318,58			2189,85

ГПД, полдник

204	Макаронные изделия с сыром	120/5/10	9,02	0,7	35,315			274
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14			56,8
2	Бутерброд с повидлом	30/15	2,51	3,93	28,88			161
	Итого:		11,73	4,63	78,195			491,8

3-й день, среда

	Завтрак							
4	Каша геркулесовая молочная	200/10/5	8,16	9,84	47,8			264
377	✓ Чай сладкий с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2			62
	Итого		8,29	9,86	63			326
67	Обед Винегрет	60-100	0,84	6,02	4,37			75,06
88	Рассольник домашний с мясом курицы и сметаной	200-250/8	6,37	10,06	8,26			157,04
204	Макаронные изделия с сыром	120/5/10	9,02	0,7	35,315			274
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01			132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54			274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3			259
	Итого		43,9	34,56	238,795			1497,9

	Всего за день	52,19	44,42	301,795	1823,9
		ГПД полдник			
265	Плов с мясом курицы	120/70	14,14	11,07	214,34
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	56,8
8	Хлеб пшеничный	25	10,67	4,53	274
Итого:			25,01	15,6	545,14

4-й день, четверг

	Завтрак				
181	Каша манная	200/5/10	6,11	10,72	251
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	56,8
	Итого		6,31	10,72	307,8
71	Обед Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	60-100	1,1	0,2	22
102	Суп гороховый с мясом курицы	200-250	9,83	8,88	169,34
278	Тфтели	150	7,86	7,98	140,98
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	132,8
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	259
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	274
	Итого		44,48	35,7	1305,92
	Всего за день		50,79	46,42	1613,72

ГПД полдник

183	Каша гречневая молочная жидкая	200/5/5	9,09	12,99	295
379	Кофейный напиток	200/15	3,17	2,68	100,6
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/15	2,51	3,93	161
Итого:			14,77	19,6	556,6

5-й день, пятница

	Завтрак				
297	Каша «Дружба» молочная	200/10/5	6,2	8,6	284,3
382	Какао	200/15	4,08	3,54	118,6
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	157
	Итого		16,08	20,44	559,9
42	Обед Овощи по сезону (салат из белокачан. капусты с яблоком)	60-100	1,6	9,0	124
88	Щи с мясом курицы	200-250	6,37	10,06	157,04

265	Плов с мясом курицы	120/70	14,14	11,07	13,97	214,34
648	Кисель	200/10	0,07	-	15,3	59
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
	Итого		56,98	18,9	217,58	1647,28
	Всего за день		73,06	39,34	292,69	2207,18
ГПД полдник						
4	Каша геркулесовая молочная	200/10/5	8,16	9,84	47,8	264
1	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56,8
Итого:			11,48	17,41	81,37	482,1

6-й день, понедельник

	Завтрак					
182	Каша пшенная молочная	200/5/5	7,51	11,72	37,05	285
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157
379	Кофейный напиток	200/15	3,17	2,68	15,9	100,6
	Итого		16,48	22,7	67,78	542,6
71	Обед Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60-100	0,66	1,12	2,28	13,2
82	Борщ с мясом курицы и сметаной	200-250/30	6,4	10,03	11,55	171,04
128	Пюре картофельное	120	4,34	12,82	25,18	241
268	Котлета	70	12,38	18,15	10,74	258
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
8	Хлеб пшеничный	20	10,67	4,53	47,54	274
	Итого		59,98	48,83	233,57	1843,64
	Всего за день		76,46	71,53	301,35	2386,24
ГПД полдник						
182	Каша рисовая молочная	200/5/5	5,1	10,72	33,42	251
377	Чай сладкий с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2	62
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,27	9,02	19,57	179,30
Итого:			9,5	19,76	68,19	492,3

7-й день, вторник

183	Завтрак Каша гречневая молочная жидкая	200/5/5	9,09	12,99	35,18	295
2	Бутерброд с повидлом	30/15/8	2,51	3,93	28,88	161
377	Чай сладкий с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2	62
	Итого		11,73 0,84	16,94 6,02	79,26 4,37	518 75,06
67	Обед Винегрет	60-100				
98	Суп «Крестьянский»	200-250	5,82	8,53	6,35	127,34
161	Гороховое пюре	120	17,58	8,5	40,99	291,09
260	Гуляш с мясом курицы	70	14,55	16,79	2,89	221
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	25	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
338	Фрукты по сезону (Яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		70,5	65,3	276,41	1968,59
	Всего за день		82,23	82,24	355,67	2486,59

ГПД полдник

297	Каша «Дружба» молочная	200/10/5	6,2	8,6	42,7	284,3
379	Кофейный напиток	200/15	3,17	2,68	15,9	100,6
2	Бутерброд с повидлом	30/15	2,51	3,93	28,88	161
Итого:			11,88	15,21	87,48	545,9

8-й день, среда

	Завтрак					
181	Каша манная	200/5/10	6,11	10,72	32,38	251
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157
377	Чай сладкий с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:		12,04	19,04	62,41	470
71	Обед Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	60-100	1,1	0,2	3,8	22
104	Суп с фрикадельками	200-250	8,89	6,59	13,5	159,8
304	Рис отварной	120	3,65	5,37	36,68	209,7
260	Гуляш с мясом курицы	70	14,55	16,79	2,89	221
648	Кисель	200/10	0,07	0	15,3	59

8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
	Итого		46,98	36,78	168,01	1204,5
	Всего за день		59,02	55,82	230,42	1674,5

ГПД полдник

182	Каша пшеничная молочная	200/5/5	7,51	11,72	37,05	285
379	Кофейный напиток	200/15	3,17	2,68	15,9	100,6
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
Итого:			21,35	18,93	100,49	659,6

9-й день, четверг

	Завтрак					
297	Каша «Дружба» молочная	200/10/5	6,2	8,6	42,7	284,3
379	Кофейный напиток	200/15	3,17	2,68	15,9	274
	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
	Итого:		20,04	15,81	106,14	832,3
42	Обед		1,6	9,0	9,1	124
	Овощи по сезону (салат из белокочан. капусты с яблоком)	60-100				
97	Суп картофельный с мясом курицы	200-250	0,94	1,13	6,75	45,6
621	Рагу овощное	180	2,4	11,33	13,59	166
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,66	0,09	32,01	132,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
	Итого		44,36	45,19	263,43	1833,7
	Всего за день		64,4	61	369,57	2666

ГПД полдник

182	Каша рисовая молочная	200/5/15	5,1	10,72	33,42	251
382	Какао	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
Итого:			19,85	18,79	98,54	643,6

10-й день, пятница

	Завтрак					
4	Каша геркулесовая молочная	200/10/5	8,16	9,84	47,8	264

4	Каша геркулесовая молочная	200/10/5	8,16	9,84	47,8	264
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56,8
	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
	Итого:		19,03	14,37	109,34	594,8
71	Обед Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60-100	0,66	1,12	2,28	13,2
58	Свекольник с мясом курицы и сметаной	200-250/8	1,46	0	3,6	79,02
297	Ленивые голубцы	150-180	16,77	10,74	24,06	260,06
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
7	Хлеб ржаной витаминизированный	38	8,05	3,3	48,3	259
	Итого		57,64	34,06	255,32	1564,88
	Всего за день		76,67	48,43	364,66	2159,68
ГПД полдник						
302	Гречка отварная	120	0,51	85,55	0,83	775,17
260	Гуляш с мясом курицы	70	14,55	16,79	2,89	221
648	Кисель	200/10	0,07	-	15,3	59
8	Хлеб пшеничный	50	10,67	4,53	47,54	274
	Итого:		25,8	4,53	66,56	1329,17