



Десятидневное меню

Для воспитанников структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основной общеобразовательной школы с. Абашево муниципального района Хворостянский Самарской области
 Возрастная категория: разновозрастная группа.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25	1,53	274
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,71	4,14	11,27	85,48	8,23	63
	Жаркое по-домашнему	160	18,55	18,8	12,07	291,45	5,95	374
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,1	30,46	131,12	0,19	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Макаронник (макаронная запеканка)	150	8,21	5,8	39,45	243,42	0,75	298
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Ужин								
Итого за 1 день.		1580	43,6	48,67	202,59	1428,52	41,19	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша манная вязкая	200	7,76	11,8	35,65	278,82	1,42	256
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,59	2,19	16,46	81,91	6,6	86
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	Гуляш из птицы	60	4,19	4,83	0,74	66,57	0,66	412
	Икра морковная	60	1,34	4,26	5,53	66,3	3,67	124
	Кисель	180	0,06	0	28,24	108,62	200	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Котлеты картофельные	120	3,88	3,48	18,83	146,67	17,98	150
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
Ужин								
Итого за 2 день.		1580	39,67	46,76	229,33	1515,18	236,53	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,81	9,45	35,92	282,82	1,46	273
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	3,85	4,28	16,54	118,6	4,66	150
	Плов из мяса птицы	200	17,11	17,6	31,24	351,67	2,94	321
	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,73	5,7	11
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,1	30,46	131,12	0,19	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,02	9,15	13,78	198,58	0,18	251
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Ужин								
Итого за 3 день.		1550	55,11	54,88	209,82	1568,17	19,92	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,13	4,15	8,04	75,4	14,77	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,09	34,09	181,32	0	219
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	1,66	261
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Омлет натуральный	85	8	13,96	1,54	163,8	0,14	229
	Кисель	180	0,06	0	28,24	108,62	200	401
Ужин								плодово-ягодный концентрированный
Итого за 4 день.		1585	41,58	49,95	193,3	1373,18	228,59	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283,01	1,36	254
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,32	3,11	13,62	112,09	6,25	159
	Картофель в молоке	150	3,37	6,82	14,02	147,94	15,73	137
	Гуляш из птицы	60	4,19	4,83	0,74	66,57	0,66	412
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,1	30,46	131,12	0,19	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	80	6,03	9,42	49,77	308,22	0	452
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
Ужин								
Итого за 5 день.		1560	42,73	51,84	222,99	1559,12	48,71	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
Завтрак2								
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	200	3,33	3,85	16,32	104,15	6,77	86
	Ленивые голубцы с курицей	80	6,56	10,48	5,28	142,06	18,55	43
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	32,13	2,88	42
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,1	30,46	131,12	0,19	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Блинчики с маслом	80	3,2	7,47	18,94	155,95	0	429
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
Ужин								
Итого за 6 день.		1430	39,04	46,74	170,96	1241,46	32,45	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
Завтрак2								
	Сок фруктовый	180	1,46	0,16	15,39	72,9	16,2	160 223
Обед								
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	10,14	11,38	20,86	224,43	12,07	52
	Овощное рагу с мясом птицы	200	13,43	16,96	13,64	261,86	36,13	46
	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,73	5,7	11
	Кисель	180	0,06	0	28,24	108,62	200	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,02	9,15	13,78	198,58	0,18	251
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
Ужин								
Итого за 7 день.		1550	57,18	66,88	185,71	1560,18	274,21	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25	1,53	274
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп картофельный с крупой (перловая) на курином бульоне	200	3,5	3,7	19,48	113,98	6,76	86
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	Гуляш из птицы	60	4,19	4,83	0,74	66,57	0,66	412
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,1	30,46	131,12	0,19	531
Полдник								
	Запеканка рисовая	100	2,2	0,85	22,06	106,89	0	285
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,04	2,34	534
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Ужин								
Итого за 8 день.		1600	44,45	36,19	250,63	1510,99	21,95	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша манная вязкая	200	7,76	11,8	35,65	278,82	1,42	256
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,81	84,36	4,66	151
	Картофель отварной	150	1,96	3,94	11,46	103,45	14	136
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	1,66	261
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Блинчики с маслом	80	3,2	7,47	18,94	155,95	0	429
	Кисель	180	0,06	0	28,24	108,62	200	401 плодово-ягодный концентрированный
Ужин								
Итого за 9 день.		1570	33,61	37,68	189,8	1248,85	246,26	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	3,85	4,28	16,54	118,6	4,66	150
	Рис отварной (гарнир)	150	3,8	5,43	39,71	222,94	0	332
	Гуляш из птицы	60	4,19	4,83	0,74	66,57	0,66	412
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	32,13	2,88	42
	Кисель	180	0,06	0	28,24	108,62	200	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Блины с маслом	80	2,24	2,64	61,84	283,2	0	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
Ужин								
Итого за 10 день.		1550	30,53	27,61	250,06	1377,53	214,16	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Г.В.Суворова

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		427,5	467,2	2105,19	14383,18	1363,97	
Среднее значение за период		42,75	46,72	210,52	1438,32	136,4	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		11,93	29,33	58,74			