

новное 10-дневное меню для обучающихся МБОУ "Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак" с 12 лет и стар

1 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42		53,74
182	Каша пшённая молочная с маслом	210	5,8	9,2	31,8	220
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Печенье	20	1,6	3,4	13,4	90
	Итого за завтрак	505	18,6	20,17	90,66	605,34
Обед						
45	Салат из белокач капусты	100	1,33	3,25	6,46	60,4
102	Суп картофельный с горохом (мясо птицы) 250/25	275	10,29	7,17	16,73	186,25
290/330	Птица филе тушенная в смет соусе	100	13,28	10,87	2,9	132
309	Макароны отварные	250	9,19	7,52	44,07	280,75
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,43	29,7	128,4
	Итого за обед	985	37,44	29,24	109,33	827,8

2 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
173	Каша вязкая мол овсяная с масл сл	210	9,04	13,44	40,16	318
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	570	14,13	14,34	94,68	568
Обед						
71	Свежие помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2
82	Борщ с капустой и картоф со смет с (мясом цыпл)250/25/5	280	8,36	7,01	14,11	165,75
279/331	Тефтели 2 в рублен из свинины с смет том соус	110	6,96	16,11	11,61	223
302/171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом200/10	210	11,2	14,4	55	404
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,43	29,7	128,4
	Итого за обед	920	30,66	38,16	144,7	1067,15

3 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6	10,85	42,95	294
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	480	14,71	22,12	90,17	619,6
Обед						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7
	Суп картофельный с макарон изд с мясом	275	7,48	4,73	55,45	156,25
103	птицы 200/25					
234/330	Биточки рыбные (минтай) с смет соусом	100	6,88	5,6	9,61	116
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,52	183
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	935	23,63	22,41	145,87	740,89

4 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
		210	6,08	11,08	33,48	260
175	Каша вязкая молоч из риса и пшена с маслом					
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	520	16,97	19,86	87,53	598
Обед						
71	Огурцы свежие порциями	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Щи из свежей капусты с картоф со смет (с	280	6,56	6,85	8,1	127,75
88	мясом птицы)250/25/5					
		100	8,27	10,72	8,62	165
269/331	Биточки особые с смет томат соусом50/50					
309	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6
348	Компот из чернослива	200	0,34	0,1	23,61	98,4
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	900	26,3	24,41	106,37	760,89

5 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
173	Каша вязкая мол греч с маслом	210	6	9,4	31	240
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Кондитерское изд конфеты	20	1,1	4,2	13,6	96,6
	Итого за завтрак	490	15,73	17,62	91,69	596,20
Обед						
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9
96	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом цыпленка) 250/25/5	280	6,81	6,99	12,18	145,25
259	Жаркое по-домашнему из свинины	250	15,37	36,87	20,72	478,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	890	26,56	49,90	98,29	958,44

6 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42		53,74
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6	10,85	42,95	294
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	485	17,2	18,42	88,41	589,34
Обед						
71	Свежие помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2
102	Суп картофельный с горохом (мясо птицы) 250/25	275	10,29	7,17	16,73	186,25
288/331	Птица отварная со смет томат соусом 50/50	100	12,24	10,28	2,31	151
309	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	895	34,43	24,25	95,92	752,99

7 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
120	Суп молоч с макарон издел	250	5,47	4,74	17,95	150
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63
	Итого за завтрак	605	18,04	13,69	85,28	550
Обед						
43	Салат из белокач кап	100	2,59	7,38	3,23	89,8
82	Борщ с капустой и картоф со смет с (мясом цыпл)250/25/5	280	8,36	7,01	14,11	165,75
294/331	Котлеты рублен из птицы с томат смет соусом	100	8,72	8,38	8,14	145
304	Рис отварной	250	6,11	9,03	61,11	350,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	990	29,8	32,55	148,23	1021,47

8 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
182	Каша пшённая молочная с маслом	210	5,81	17,5	31,86	315
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,6	140,28
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	570	14,73	19,17	68,26	627,39
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	60	0,35	0,05	0,95	6
103	Суп картофельный с макарон изд с мясом птицы 200/25	275	7,48	4,73	17,65	156,25
234/330	Котлеты рыбные (минтай) с смет соусом	100	6,88	5,6	9,61	116
312	Пюре картофельное	200	5,1	8	34,4	230
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	895	23,31	19,06	116,68	742,19

9 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	32
204	Макароны отварные с сыром	205	9,7	9,22	27,69	233,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,6	140,28
	Итого за завтрак	505	16,93	17,33	58,38	468,11
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8
88	Пци из свежей капусты с картоф со смет (с мясом птицы)200/25/5	280	6,56	6,85	8,1	127,75
269/331	Котлеты особые с смет томат соусом	100	8,27	10,72	8,62	165
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	250	14,32	10,15	64,4	412
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	990	34,25	34,46	148,87	1057,69

10 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
173	Каша вязкая молоч из пшенич кр с масл	210	8,64	11,06	44,32	312
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,6	140,28
	печенье слоеное	50	3,25	11,25	28,7	233
	Итого за завтрак	520	20,23	25,58	102,82	840,48
Обед						
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9
96	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом цыпленка) 200/25/5	280	6,81	6,99	12,18	145,25
280/331	Фрикадельки тушеные в смет том соусе 60/50	105	6,98	16,77	10,1	201
309	Макароны отварные	250	9,18	7,52	44,07	280,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	995	27,35	37,32	127,74	944,44