

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

/Рубцова Оксана Олеговна/

МЕНЮ**Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений****Возрастная категория: Дети 12 лет и старше****Осенне-зимний сезон**

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
День 1					
Завтрак					
Сыр (порциями)	15	58	3,69	4,74	
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/10	312	8,64	11,06	44,32
Кофейный напиток с молоком	200	101	3,17	2,68	15,95
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		711	24,40	20,48	107,07
Обед					
Салат из белокочанной капусты	100	60	1,31	3,25	6,47
Суп картофельный с горохом	250	167	8,35	5,75	20,35
Макароны отварные	200	269	7,10	7,40	43,70
Котлеты из курицы	60	241	18,20	18,40	0,70
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Напиток из плодов шиповника	200	88	0,68	0,28	20,76
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		1 036	44,02	36,53	133,19
Итого за день		1 747	68,42	57,01	240,26
День 2					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	55	161	2,42	3,87	29,15
Каша вязкая молочная овсяная	250	357	100,70	15,90	42,70
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Итого -		776	111,75	21,39	124,05
Обед					
Винегрет с растительным маслом	100	112	1,20	9,00	6,70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	138	5,88	7,08	12,65
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	50/50	162	13,28	10,84	2,90
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	200	350	11,06	11,94	49,83
Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,50		19,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		1 036	39,62	40,26	129,28
Итого за день		1 812	151,37	61,65	253,33
День 3					
Завтрак					
Сыр (порциями)	30	115	7,38	9,48	
Сырники из творога	100				
Молоко сгущенное	20	329	7,20	8,50	56,00
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный	50	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		803	27,56	23,52	120,38
Обед					
Салат из свеклы отварной	100	77	1,33	4,50	7,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118	2,69	2,84	17,46
Котлеты рыбные (треска)	60	69	16,00	0,60	
Картофельное пюре	200	194	4,10	8,10	26,40
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	115	0,16	0,16	27,88
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		784	32,66	17,65	120,62
Итого за день		1 587	60,22	41,17	241,00

День 4					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	50	158	6,01	8,34	14,83
Каша "Дружба"	200	178	5,00	6,90	23,90
Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15,00
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Апельсины	100	38	0,90	0,20	8,10
Итого -		630	20,48	17,06	98,83
Обед					
Салат из моркови с яблоками	100	40	1,06	0,17	8,52
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	118	5,89	7,17	7,29
Тефтели из говядины	60	117	8,20	7,10	5,00
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	200	350	11,06	11,94	49,83
Соус сметанный с томатом	30	24	0,53	1,50	2,11
Компот из кураги	200	67	1,00	0,10	15,70
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		909	35,44	29,38	125,85
Итого за день		1 539	55,92	46,44	224,68
День 5					
Завтрак					
Сыр (порциями)	15	58	3,69	4,74	
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	200	350	11,06	11,94	49,83
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		767	27,73	22,22	114,21
Обед					
Салат из белокочанной капусты	100	60	1,31	3,25	6,47
Рассольник ленинградский	260	163	6,16	7,54	17,71
Плов с курицей	200	315	27,30	8,10	33,20
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		793	42,60	20,31	109,98
Итого за день		1 560	70,33	42,53	224,19
День 6					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	50	158	6,01	8,34	14,83
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200/10/10	294	6,00	10,85	42,95
Кофейный напиток с молоком	200	101	3,17	2,68	15,95
Хлеб пшеничный	20	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		793	24,08	23,87	120,53
Обед					
Салат из белокочанной капусты	100	60	1,31	3,25	6,47
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118	2,69	2,84	17,46
Тефтели из говядины	60	117	8,20	7,10	5,00
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	200	350	11,06	11,94	49,83
Соус сметанный с томатом	30	24	0,53	1,50	2,11
Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,50		19,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		943	31,99	28,03	138,07
Итого за день		1 736	56,07	51,90	258,60
День 7					
Завтрак					
Сыр (порциями)	30	115	7,38	9,48	
Сырники из творога	100				
Молоко сгущенное	20	329	7,20	8,50	56,00
Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15,00
Апельсины	100	38	0,90	0,20	8,10
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Итого -		738	24,05	19,80	116,10
Обед					
Салат из моркови с яблоками	100	40	1,06	0,17	8,52
Суп картофельный с горохом	250	167	8,35	5,75	20,35
Котлеты из курицы	60	241	18,20	18,40	0,70
Каша рассыпчатая (пшеничная, с маслом))	200/10	368	11,62	12,53	52,32
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Компот из кураги	200	67	1,00	0,10	15,70
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		1 094	48,61	38,40	138,80
Итого за день		1 832	72,66	58,20	254,90

День 8					
Завтрак					
Масло (порциями)	10	66	0,08	7,25	0,13
Каша вязкая молочная пшенная (с маслом)	200/10	312	8,64	11,06	44,32
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		680	17,75	20,33	106,45
Обед					
Салат из свеклы отварной	100	77	1,33	4,50	7,67
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	151	6,18	7,78	14,05
Котлеты рыбные (треска)	60	69	16,00	0,60	
Картофельное пюре	200	194	4,10	8,10	26,40
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	115	0,16	0,16	27,88
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		817	36,15	22,59	117,21
Итого за день		1 497	53,90	42,92	223,66
День 9					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	40	136	2,36	7,49	14,89
Каша "Дружба"	200	178	5,00	6,90	23,90
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Апельсины	100	38	0,90	0,20	8,10
Итого -		667	20,84	19,73	101,47
Обед					
Винегрет с растительным маслом	100	112	1,20	9,00	6,70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	138	5,88	7,08	12,65
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	50/50	162	13,28	10,84	2,90
Макароны отварные	200	269	7,10	7,40	43,70
Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,50		19,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		955	35,66	35,72	123,15
Итого за день		1 622	56,50	55,45	224,62
День 10					
Завтрак					
Сыр (порциями)	15	58	3,69	4,74	
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	200/10	251	5,10	10,72	33,42
Кофейный напиток с молоком	200	101	3,17	2,68	15,95
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		650	20,86	20,14	96,17
Обед					
Салат из белокочанной капусты	100	60	1,31	3,25	6,47
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118	2,69	2,84	17,46
Жаркое по-домашнему с курицей	200	321	20,06	19,05	17,32
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		754	31,89	26,56	93,85
Итого за день		1 404	52,75	46,70	190,02
Итого за период		16 336	698,14	503,97	2 335,26

Составитель



(должность)

Директор

(подпись)

Рубцова Оксана Олеговна

(ФИО)

(подпись)

(ФИО)