

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ

«Южно-Александровская СОШ № 5»
Л.А. Коврижных



10-дневное меню в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием детей для организации питания в комнатах приема пищи, работающих на полуфабрикатах высокой степени готовности.

День первый:

№ реп	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
302	Каша гречневая	100	5,69	5,61	27,98	143,75
90	Печень по-строгановски	50	9,0	5,64	34,71	216,78
389	Какао на молоке	200	6,28	6,26	29,56	193,12
Гот.	Хлеб пшеничный	25	1,86	0,15	13,07	58,25
Гот.	Хлеб ржаной	15	0,91	0,13	5,64	26,71
	(ржано-пшеничный)					
	Итого завтрак:		23,74	17,79	110,96	638,61
	Обед					
71	Огурец свежий	50	0,35	-	0,9	5,0
82	Борщ из овощей со сметаной	210	7,06	10,71	6,85	152,64
302	Каша пшеничная рассыпчатая	100	5,69	5,61	27,98	143,75
84	Котлета мясная п/ф с соусом томатным	70/30	14,49	10,09	8,02	83,47
Гот.	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	40	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого за обед:		31,36	26,69	80,66	545,82
	Всего за день:		55,1	44,48	191,62	1184,43

День: второй

№ реп	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
71	Помидоры свежие	50	0,3	-	1,45	7,0
181	Каша перловая	100	2,83	2,9	26,51	140,74
27	Котлета рыбная п/ф с соусом томатным	80/40	13,46	17,35	15,59	271,07
14	Сок фруктовый	200	0,6	-	27,2	113,8
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	25	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого завтрак:		19,66	20,53	88,01	610,57
	Обед					
96	Рассольник со сметаной	210	7,99	10,21	10,71	160,70
1041	Вареники с картофелем п/ф	150	9,69	13,59	13,2	210,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,2	113,8
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	40	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого за обед:		21,35	24,08	71,27	576,46
	Всего за день:		41,01	44,61	159,28	1187,03

День: третий

№ реп	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
Гот.	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,6	122,0
664	Макаронны запеченные с сыром	100	4,7	5,8	14,24	138,5
379	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,04	59,19
386	Фрукты	200	0,92	-	23,92	103,05
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	25	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого завтрак:		8,59	6,08	71,91	385,7
	Обед					
42	Суп рыбный с крупой	210	6,93	6,98	12,38	142,8
302	Каша пшеничная	50	2,47	1,22	13,76	82,37
243	Сардельки со сметанным соусом	60/50	6,92	21,41	5,23	240,27
389	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	40	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого обед:		22,09	38,89	76,88	748,4
	Всего за день:		30,68	44,97	148,79	1134,1

День: Четвертый

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
121	Рис отварной	100	7,18	7,58	13,88	222,84
27	Сарделька с соусом сметанным	60/50	6,92	21,41	5,23	240,27
14	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,2	113,8
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	25	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого завтрак:		17,47	29,27	65,02	661,87
	Обед					
71	Огурец свежий	50	0,35	-	0,9	5,0
38	Суп гороховый с гречками говядиной тушеной	210	13,04	8,64	30,45	245,46
203	Макароны отварные	100	3,6	2,85	24,8	133,03
293	Голень (бедро) куриная п/ф запеченная с соусом томатным	70/30	13,03	14,06	2,58	246,31
350	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,2
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	40	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого обед:		34,15	25,83	106,46	830,96
	Всего за день:		51,62	55,1	171,48	1492,83

День: Пятый

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
1041	Суп молочный вермишелевый	200	6,6	9,0	20,64	188,0
375	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,66	117,84
386	Фрукты	200	0,92	-	23,92	103,05
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	25	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого завтрак:		13,09	12,48	83,93	493,85
	Обед					
71	Помидоры свежие	50	0,3	-	1,45	7,0
205	Щи из овощей со сметаной	210	7,06	10,77	6,31	150,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,69	5,61	27,98	143,75
90	Тефтели п/ф.	70	12,6	7,9	48,6	303,5
330	Соус сметанный	50	0,86	2,45	4,09	41,07
389	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	0,91	0,13	5,64	26,71
Гот.	Хлеб пшеничный	40	1,86	0,15	13,07	58,25
	Итого обед:		30,28	27,01	125,34	806,9
	Всего за день:		43,37	39,49	209,27	1300,75

День: Шестой

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
173	Вареники в ассортименте	150	5,42	6,14	76,7	365,8
27	Сыр	25	6,28	6,26	29,56	193,12
14	Масло сливочное	10	2,5	7,1	18,3	148,0
630	Чай с сахаром	200	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	6,72	0,54	47,06	209,7
Гот.	Хлеб пшеничный	25	21,8	25,3	152,77	902,92
	Итого завтрак:					
	Обед		1,05	-	2,7	15,0
Гот.	Икра кабачковая	50	11,01	11,87	14,74	206,3
82	Борщ из овощей со сметаной	210	7,41	3,68	41,3	247,13
58	Рис отварной	100	13,46	17,35	15,59	271,07
279	Голубцы п/ф с соусом томатным	80/30	1,00	-	23,4	94,0
868	Компот из свежих фруктов	200	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	6,72	0,54	47,06	209,7
Гот.	Хлеб пшеничный	40	33,93	32,9	97,73	833,5
	Итого обед:		65,5	59,2	316,37	2035,18
	Всего за день		5,42	6,14	76,7	365,8

День: Сельмой

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
69	Каша гречневая	100	5,42	6,14	76,7	365,8
382	Котлета мясная с соусом сметанным	80/30	6,28	6,26	29,56	193,12
Гот.	Компот из сухофруктов	200	2,5	7,1	18,3	148,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	25	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак		21,8	25,3	152,77	902,92
	Обед					
71	Огурец свежий	50	1,05	-	2,7	15,0
42	Суп рыбный с крупой	210	11,01	11,87	14,74	206,3
302	Каша пшеничная	100	7,41	3,68	41,3	247,13
98	Котлета рыбная п/ф со сметанным соусом	80/30	13,46	17,35	15,59	271,07
389	Сок	200	1,00	-	23,4	94,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	40	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого за обед		33,93	32,9	97,73	833,5
	Всего за день		65,5	59,2	316,37	2035,18

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
71	Помидоры свежие	50	0,9	-	4,35	21,0
120	Макаронны отварные	100	6,6	9,0	20,64	188,0
27	Тефтели п/ф с соусом сметанным	60/30	5,85	7,5	-	92,75
377	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	20,15	78,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	25	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого завтрак:		13,74	23,8	64,8	528,35
	Обед					
96	Рассольник со сметаной	210	9,13	12,75	15,52	214,52
279	Штпикачки отварные с соусом сметанным	60/30	5,38	5,53	9,48	109,07
304	Рис отварной	100	3,78	5,76	40,67	219,15
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,2	113,8
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	40	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого обед:		19,79	24,04	97,22	677,54
	Всего за день:		43,3	48,84	227,89	1504,65

День: Девятый

№ Рец.	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
302	Каша вязкая молочная В ассортименте	150	8,54	8,42	41,97	215,63
243	Чай с сахаром	200	5,05	15,8	0,95	166,0
379	Сыр	25	4,92	4,8	30,23	192,2
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	25	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого за завтрак:		26,11	34,82	101,36	769,83
	Обед					
Гот.	Икра кабачковая	50	2,0	9,0	8,6	122,0
664	Пельмени с бульоном	200	8,3	8,02	23,82	249,42
84	Котлета рыбная п/ф с соусом томатным	70/30	12,8	6,53	15,43	171,48
304	Каша перловая	100	4,56	4,16	35,67	189,65
389	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	40	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого за обед:		28,66	27,71	101,72	808,55
	Всего за день:		64,54	63,53	268,95	1877,14

День: Десятый

	Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
	Завтрак					
1041	Рис отварной	100	24,0	12,8	32,4	340,0
630	Шпикачка с соусом сметанным	80/30	2,8	3,2	20,66	117,84
Гот.	Фрукты	200	0,92	-	23,92	103,5
	Какао на молоке	200				
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	25	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого за завтрак:		27,72	16,0	76,98	561,34
	Обед					
71	Помидоры свежие	50	0,9	-	4,35	21,0
34	Бульон куриный из курин.филе с вермишелью	210	9,34	8,23	42,1	253,0
288	Курица отварная п/ф с соусом сметанным	70/50	24,46	4,35	4,49	154,07
58	Каша гречневая	100	4,25	4,35	39,77	211,11
350	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,2
Гот.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,05	0,46	18,81	89,06
Гот.	Хлеб пшеничный	40	6,72	0,54	47,06	209,7
	Итого обед:		40,01	16,93	119,73	755,38
	Всего за день:		77,5	33,94	262,58	1615,48