

и.о.директора МОКУ «Верхнеяшкульская СОШ им.А.Д.Емченова»

Утверждаю:

Абрамов И.В.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей 1-4 классов
МОКУ «Верхнеяшкульская СОШ им.А.Д.Емченова»
На Сентябрь – Ноябрь 2021-2022 учебного года.

Наименование блюда	Выход порции г.мл.	Химический состав на 1 порцию				номер технологической карты
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность, ккал.	
1-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная жидкая	180	7,1	9,2	29,7	230	66
Масло сливочное	10	0,28	3,26	0,14	66,1	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Какао с молоком	200	3,8	3,41	14,36	130,8	24
ВСЕГО	420	13,46	16,11	58,96	496,95	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	7
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	16
Рагу из птицы	250	14,6	18,3	26,7	375	98
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	29
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
Фрукт(Яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	38	37
ВСЕГО	860	22,2	24,34	87,78	677,94	
ИТОГО ЗА 1-Й ДЕНЬ	1280	35,66	40,45	146,74	1174,89	

2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	120	8,48	11,42	1,8	238		63
Помидоры порционно	60	0,45	0,75	2,05	20		31
Повидло фруктовое порционно	10	1,5	0,5	10,3	43,2		28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05		109
Чай с лимоном	200	1	0	9,5	38,8		48
ВСЕГО	420	15,5	16,1	46,62	489,94		
ОБЕД							
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34		33
Суп с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,3		47
Бефстроганов	100	11,9 5	12,78	3,75	196,82		129
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	168,45		111
Кисель	200	0	0	19,6	80		41
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5		109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		110
ВСЕГО	760	23,9 9	25,27	87,66	736,61		
ИТОГО ЗА 2-Й ДЕНЬ	1180	39,4 9	41,37	134,28	1226,55		
3-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,66	9	20,64	187,04		23
масло сливочное	10	0,28	3,26	0,14	66,1		9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05		109
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	17,71	118,69		48
ВСЕГО	440	12,0 1	15,69	53,25	441,88		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38		13

Щи из свежей капусты	200	1,4	2,93	6,79	67,8	187
Плов из говядины	250	15,1	15,67	13,72	370,65	95
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	112,5	19
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	35
ВСЕГО	860	21,4	22,97	74,66	735,03	
ИТОГО ЗА 3-Й ДЕНЬ	1300	33,41	38,66	127,91	1176,91	
4-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная вязкая	180	6,33	6,84	33,12	221,04	61
Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6	11
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Чай с молоком	200	0,2	1,6	16,4	86	49
ВСЕГО	425	12,29	13,11	64,28	431,69	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
Суп гороховый	200	2	2,23	13,6	82,6	44
Плов из курицы	250	11,2	10,1	28,5	237	210
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	112,5	19
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
Йогурт	100	3	2,3	4,5	72	105
ВСЕГО	860	20,19	23,21	90,72	676,72	
ИТОГО ЗА 4-Й ДЕНЬ	1285	32,48	36,32	155	741	
5-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	180	6,99	5,04	26,8	176,02	135
масло сливочное	10	0,28	3,26	0,14	66,1	9

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6	11
Чай с лимоном	200	1	0	9,5	38,8	49
ВСЕГО	435	14,03	12,97	51,2	405,57	
ОБЕД						
Помидоры порционно	60	0,45	0,75	2,05	20	31
Борщ с капустой и картофелем	200	1,86	6,6	10,86	110	45
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Макаронные изделия отварные	150	4,1	3,5	28,5	202,5	115
Кисель	200	0	0	19,6	80	41
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
ВСЕГО	760	25,46	22,92	96,57	741,95	
ИТОГО ЗА 5-Й ДЕНЬ	1195	39,49	35,89	147,77	1147,52	
6-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	180	8,82	8	29,3	279,6	66
Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6	11
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Чай с молоком	200	0,2	1,6	16,4	86	49
ВСЕГО	425	14,78	14,27	60,46	490,25	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	197
Рагу овощное	150	0,9	2,9	5,4	49,74	
Сок фруктовый	200	2,34	2	10,63	70	42
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
ВСЕГО	760	24,48	21,61	92,19	702,13	

ИТОГО ЗА 6-Й ДЕНЬ	1185	39,2 6	35,88	152,65	1192,38	
7-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	180	6,99	5,04	26,8	176,02	135
масло сливочное	10	0,28	3,26	0,14	66,1	9
Сыр порционнно	15	3,48	4,43	0	54,6	11
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	17,71	118,69	48
ВСЕГО	435	15,8 2	16,16	59,41	485,46	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	60	1,41	5,08	8,65	58,9	62
Щи из свежей капусты	200	1,4	2,93	6,79	67,8	187
Хурси махи	250	15,8	16,8	31,24	404,88	177
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	29
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
ВСЕГО	760	22,3 1	25,33	81,54	690,28	
ИТОГО ЗА 7-Й ДЕНЬ	1195	38,1 3	41,49	140,95	1175,74	
8-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,82	6,62	32,42	210,12	133
масло сливочное	10	0,28	3,26	32,61	66,1	9
Сыр порционнно	15	3,48	4,43	0	54,6	11
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	29
ВСЕГО	435	12,0 6	14,55	93,79	428,87	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
Суп Харчо	200	6,28	12,64	13	187,06	33
Гуляш из говядины	100	12,5 9	5,1	14	132	20
Капуста тушеная	150	1,08	2,95	14,14	113,47	595
Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	2

Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
Фрукт(Яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	38	37
ВСЕГО	860	24,9 1	25,06	80,03	650,41	
ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ	1295	36,9 7	39,61	173,82	1079,28	
9-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	180	4,86	4,5	25,74	160,2	12
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Какао с молоком	200	3,8	3,41	14,36	130,8	24
ВСЕГО	450	16,0 4	12,75	55,16	424,05	
ОБЕД						
Салат Витаминный (капуста белокочанная, яблоко, свекла, морковь, масло растительное)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	210
Суп рисовый	200	7,18	2,94	11,76	102,26	108
Рыба тушеная	100	10,6	5,4	5,6	312,3	11
Пюре картофельное	150	3,08	6,51	19,72	129,75	57
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	29
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
Фрукт(Яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	38	37
ВСЕГО	850	20,1 9	20,21	82,02	731,43	
ИТОГО ЗА 9-Й ДЕНЬ	1300	36,2 3	32,96	137,18	1155,48	
10-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,94	8,1	18,57	168,34	23
Повидло фруктовое порционно	10	1,5	0,5	10,3	43,2	28

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	109
Какао с молоком	200	3,8	3,41	14,36	130,8	24
ВСЕГО	420	13,5 2	12,25	57,99	412,39	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,86	6,6	10,86	110	45
Тефтели	100	14,0 6	12,15	5,48	201,6	72
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	168,45	111
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	112,5	19
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	109
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	110
Фрукт(Нектарин)	100	1	0,3	10,5	46	36
ВСЕГО	860	24,2	27,21	92,2	783,77	
ИТОГО ЗА 10-Й ДЕНЬ	1280	37,7 2	39,46	150,19	1196,16	

Повар : Коваева \ Коваева М.А/