

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



Утверждаю:
Емченова)
Брамов И.В

Примерное десятидневное меню для организации питания детей
МОКУ «Верхнешкольная СОШ им.А.Д.Емченова»
2021-2022 учебный год
Ноябрь

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
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92	
ВСЕГО	620	14,46	16,31	79,16	588,95	
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	1480	36,66	40,65	166,94	1266,89	
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
Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	35
ВСЕГО	520	16,4	16,3	54,72	532,94	
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
Банан	100	1,5	0,5	21	96	
ВСЕГО	860	25,4 9	25,77	108,66	832,61	
ИТОГО ЗА 2-Й ДЕНЬ	1380	41,8 9	42,07	163,38	1365,55	
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

Банан	100	1,5	0,5	21	96	
ВСЕГО	540	13,51	16,19	74,25	537,88	
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	1400	34,91	39,16	148,91	1272,91	
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
Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	35
ВСЕГО	525	13,19	13,31	72,39	474,69	
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
Рыба тушеная	100	10,6	5,4	5,6	312,3	11
Пюре картофельное	150	3,08	6,51	19,72	129,75	57
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	1385	33,48	36,52	163,11	1151,41	
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
Банан	100	1,5	0,5	21	96	
ВСЕГО	535	15,53	13,47	72,2	501,57	
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
Фрукт (Яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	38	37
ВСЕГО	860	26,36	23,12	114,67	779,95	
ИТОГО ЗА 5-Й ДЕНЬ	1395	41,89	36,59	186,87	1281,52	
6-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	180	3,6	3	16,5	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

Жаркое по-домашнему	250	11,7 8	14,1	19,88	326	
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	24,4 8	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	15,82	16,16	59,41	485,46	
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
Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	35
ВСЕГО	860	23,21	25,37	89,44	733,28	
ИТОГО ЗА 7-Й ДЕНЬ	1295	39,03	41,53	149,05	1218,74	
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	12,06	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	12,59	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	24,91	25,06	80,03	650,41	
ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ	1295	36,97	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
Банан	100	1,5	0,5	21	96	
ВСЕГО	550	17,54	13,25	76,16	520,05	
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 запеченная по-русски	250	10,6	5,4	5,6	312,3	11
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	1100	21,09	20,41	90,12	769,43	
ИТОГО ЗА 9-Й ДЕНЬ	1650	38,63	33,66	166,28	1289,48	
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
Йогурт	100	3	2,3	4,5	72	105
ВСЕГО	520	16,52	14,55	62,49	484,39	
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	14,06	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	1380	40,72	41,76	154,69	1268,16	

Повар : Коваева \ Коваева М.А/