

Меню на 10 дней МБОУ СОШ с.Кок-Хаак Каа-Хемского района

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры	№ тех карты	%	
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 день											
Завтрак:	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2		
	Сыр порциями	30	7	8.8	0	107.4	0.2	54-1з-20	1		
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	6.7	23.8	184.4	0.5	54-20к-20	54		
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.68	54-21гн-20	121		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.			
	Фрукты (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	4.6	Пром.			
	Итого завтрак			21.5	28.8	57.7	578.7	5.98			
Обед:	Винегрет с растительным маслом	80	1	7.1	5.4	89.5	3.01	54-16з-20	17		
	Суп картофельный с горохом	200	33.4	23	81.4	665.7	23.8	54-8с-20	27		
	Котлеты из говядины	75	13.7	13.6	12.2	226.3	0.09	54-4м-20	98		
	Соус красный основной	100	3.3	2.7	8.9	73.1	2.68	54-3с-20	111		
	Картофельное пюре	150	3.11	6	19.7	145.8	10.2	54-11г-20	65		
	Кисель	200	0.2	0	13	52.9	1.4	54-22хн-20	149		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.			
	Итого обед			57.01	52.7	152.1	1311.2	41.18			
	Всего за первый день			78.51	81.5	209.8	1889.9	47.16			
	Соотношение			1	1	4					
2 день											
Завтрак:	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2		
	Каша овсяная «Геркулес» вязкая с слив.маслом	200	8.6	12.8	34.2	285.8	0.52	54-9к-20	43		
	Кисель	200	0.2	0	13	52.9	1.4	54-22хн-20	149		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.			
	Булочка с повидлом обсыпная	50	3.78	6.7	31.1	128.9	0	Пром.			
Итого завтрак			14.98	28	89.9	600.3	3.84				
Обед	Салат из отварной свеклы с курагой и изюмом	60	1.05	3.23	9.97	73.43	1.9	54-14з-20	15		
	Рассольник домашний	200	22.9	30.9	57.8	599.6	42.1	54-4с-20			
	Котлеты из курицы	75	14.4	3.3	10.1	127.1	0.47	54-5м-20	99		
	Соус красный основной	100	3.3	2.7	8.9	73.1	2.68	54-3с-20	111		
	Рис рассыпчатый отварной	150	3.6	5.4	36.41	208.7	0	54-6г-20	60		

	Компот из с/фруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	54-1хн-20	145	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		48.05	45.83	154.48	1220.83	47.15			
	Итого за 2-ой день		63.03	73.83	244.38	1821.13	50.99			
	Соотношение		1	1	4					
3 день										
Завтрак	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	54-6о-20	76	
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288	0.54	54-6к-20	40	
	Чай с молоком	200	1.6	1.4	8.6	53.5	0.3	54-4гн-20	120	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого завтрак		17	17.4	57.9	456	0.84			
Обед	Салат из моркови и чернослива	60	0.97	0.15	12.9	56.77	2.7	54-17з-20	18	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23.1	30.3	28.5	480.3	53.8	54-1с-20	20	
	Гуляш из говядины	80	13.5	13.5	3.1	188.9	1.13	54-2м-20	96	
	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.51	32.7	202.01	0	54-1г-20	55	
	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	0	54-4хн-20	144	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		45.57	49.86	107.1	1061.68	57.63			
	Итого за 3-ий день		62.57	67.26	165	1517.68	58.47			
	Соотношение		1	1	4					
4 день										
Завтрак	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2	
	Сыр порциями	30	7	8.8	0	107.4	0.2	54-1з-20	1	
	Суп молочный с рисом	200	4.9	5.54	18.24	142.28	0.72	54-18к-20	52	
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.68	54-21гн-20	121	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Фрукты (Мандарины)	60	0.5	0	4.7	20.6		Пром.		
	Итого завтрак		19.4	27.24	47.04	510.18	1.6			
Обед	Салат «Винегрет с растительным маслом»	80	1	7.1	5.4	89.5	3.01	54-16з-20	17	
	Суп картофельный с клецками	200	23.1	16.7	57	470.3	18.4	54-6с-20	25	
	Котлеты рыбные (минтай)	50	7.05	1.4	4.3	57.95	0.08	54-3р-20	86	
	Картофельное пюре	150	3.11	6	19.7	145.8	10.2	54-11г-20	65	
	Соус сметанный									
	Кисель	200	0.2	0	13	52.9	1.4	54-22хн-20	149	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		36.76	31.5	110.9	874.35	33.09			
	Итого 4-ый день		56.16	58.74	157.94	1384.53	34.69			
	Соотношение		1	1	4					
5 день										
завтрак	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2	
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	54-6о-20	76	
	Каша вязкая овсяная с курагой	210	9.09	12.81	38.81	306.6	0.67	54-11к-20	45	
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.68	54-21гн-20	121	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Пирожок печеный с картофелем из дрожжевого теста	50	3.79	5.14	10.54	136.8	13.5	Пром.		

	Итого завтрак		24.68	34.85	73.75	739.9	14.85			
Обед	Салат из капусты с овощами	60	1.65	4.05	1.65	50.03	8.17	54-10з-20	11	
	Рассольник ленинградский	200	23.7	31.2	68	646.9	27.7	54-3с-20	22	
	Котлеты из курицы	75	14.4	3.3	10.1	127.1	0.47	54-5м-20	99	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.3	7.1	35.51	231.6	0	54-12г-20	66	
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0.3	54-2хн-20	143	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		49.35	46.05	142.46	1180.43	35.7			
	Итого 5-ый день		74.03	80.9	216.21	1920.33	50.55			
	Соотношение		1	1	4					
6 день										
Завтрак	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2	
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	54-6о-20	76	
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288	0.54	54-6к-20	40	
	Чай с молоком	200	1.6	1.4	8.6	53.5	0.3	54-4гн-20	120	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Пряники	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0	Пром.		
	Итого завтрак		18.6	27.01	80.5	640.6	0.84			
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0.83	3.3	7.73	63.75	2.08	54-18з-20	19	
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	43.2	21.6	69.6	645	37.3	54-5с-20	24	
	Котлеты из говядины	75	13.7	13.6	12.2	226.3	0.09	54-4м-20	98	
	Соус красный основной	100	3.3	2.7	8.9	73.1	2.68	54-3с-20	111	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.94	9.2	47.86	318.54	0	54-4г-20	58	
	Кисель	200	0.2	0	13	52.9	1.4	54-22хн-20	149	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		74.47	50.7	170.79	1437.49	43.55			
	Итого 6-ой день		93.07	77.71	251.29	2078.09	44.39			
	Соотношение		1	1	4					
7 день										
Завтрак	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2	
	Омлет натуральный	200	16.94	25.6	4.26	316	0.4	54-1о-20	71	
	Чай зеленый с сахаром	200	0.2	0	1.6	6.8	0.04	54-24гн-20	124	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Фрукты (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	4.6	Пром.		
	Итого завтрак		19.94	34.5	27.26	502.5	5.04			
Обед	Огурец в нарезке	60	0.45	0.07	1.5	8.47	6	54-2з-20	3	
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	25.6	31.1	53.7	597.2	32.1	54-10с-20	29	
	Капуста тушеная с мясом	200	22.1	22.8	13.2	347.1	28.9	54-10м-20	104	
	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	0	54-4хн-20	144	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		50.85	54.37	98.3	1086.47	67			
	Итого 7-ой день		70.79	88.87	125.56	1588.97	72.04			
	Соотношение		1	1	4					
8 день										
Завтрак	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2	
	Запеканка из	200	34.14	21.46	33.34	463.74	0.38	54-1т-20	77	

	творога									
	Каша «Дружба»	200	5	6.9	23.9	178	0.52	54-16к-20	50	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн-20	110	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Вафли	30	0.96	0.84	34.43	107.52	0	Пром.		
	Итого завтрак		39.7	37.7	109.77	908.76	0.94			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.97	6.07	5.85	81.53	17.33	54-8з-20	9	
	Борщ со свежей капустой со сметаной	200	23.5	30.5	50.5	571.1	33.8	54-2с-20	21	
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.1	20.1	4.3	258.3	0.25	54-9р-20	90	
	Макароны отварные	150	5.3	5.51	32.7	202.01	0	54-1г-20	55	
	Компот из с/фруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	54-1хн-20	145	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		47.67	62.48	124.65	1251.84	51.38			
	Итого 8-ой день		87.37	100.18	234.42	2160.6	52.32			
	Соотношение		1	1	4					
9 день										
Завтрак	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2	
	Сыр порциями	30	7	8.8	0	107.4	0.2	54-1з-20	1	
	Омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.34	6.26	213.86	1.96	54-2о-20	72	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0.04	54-2гн-20	110	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Фрукты (мандарин)	60	0.5	0	4.7	20.6	0	Пром.		
	Итого завтрак		22.9	32.64	29.06	474.36	2.2			
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0.83	3.3	7.73	63.75	2.08	54-18з-20	19	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	25.8	13.9	92.5	598	34.4	54-7с-20	26	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.9	15.6	2.3	210.2	0.45	54-1м-20	95	
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.9	30.5	192.9	0	54-5г-20	59	
	Компот из чернослив	200	0.5	0.2	19.5	81.3	0.3	54-3хн-20	141	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		48.73	39.2	164.03	1204.05	37.23			
	Итого 9-ый день		71.63	71.84	193.09	1678.41	39.43			
	Соотношение		1	1	4					
10 день										
Завтрак	Масло порциями	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	54-19з-20	2	
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	54-6о-20	76	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.58	17.72	143.02	0.72	54-19к-20	53	
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	0.68	54-21гн-20	121	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Сдоба	50	7.9	9.4	55.5	339	0	Пром.		
	Итого завтрак		25.2	31.88	97.62	778.52	1.4			

Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.83	2.7	4.57	45.6	2.28	54-13р-20	14	
	Суп картофельный с горохом	200	33.4	23	81.4	665.7	23.8	54-8с-20	27	
	Тефтели из говядины	60	8.2	7.3	5	118.5	0.79	54-8М-20	102	
	Рис рассыпчатый отварной	150	3.6	5.4	36.41	208.7	0	54-6г-20	60	
	Компот из с/фруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	54-1хн-20	145	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	Пром.		
	Итого обед		48.83	38.7	158.68	1177.4	26.87			
	Итого за 10-ый день		74.03	70.58	256.3	1955.92	28.27			
	Соотношение		1	1	4					
	Итого за 10 дней		675.03	771.41	2053.99	17995.56	478.31			
	Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник – 75% от суточной нормы		48	48	197	1386	26			
	Соотношение		1	1	4					