

 «Утверждаю»

Директор школы: И.Г.Бакаева

14-и дневное меню питания учащихся

МКОУ « Сончинская ООШ» Каменского муниципального района

с 8 октября по 19 октября 2018 г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| день | Наименование блюда | Выход г | Пищевые вещества | к/кал |
| Белки | Жиры | Углево-ды |
| Первый день | Завтрак |
| Каша гречневая | 70 | 7,0 | 8,8 | 19,7 | 208,3 |
| Салат капустный | 30 | 0,18 | 1,7 | 0,75 | 23,0 |
| Чай с лимоном | 200 |  |  | 15,0 | 57,0 |
| Хлеб | 25 | 4,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| Обед |
| Суп гороховый | 250 | 3,09 | 7,42 | 12,20 | 108,0 |
| Котлета мясная | 50 | 8,29 | 8,44 | 4,5 | 173,0 |
| Вермишель отварная | 100 | 6062 | 6,56 | 23,02 | 193,46 |
| Хлеб | 50 | 9,45 | 1,48 | 51,6 | 252,0 |
| Кисель из сухофруктов |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 35,73 | 35,0 | 167,57 | 1197,76 |
| Второй день | Завтрак |
| Блины с джемом | 135/30 | 8,92 | 9,94 | 45,52 | 264,0 |
| Чай со сгущенным молоком | 200 | 4,79 | 3,50 | 22,51 | 118,0 |
| Обед |
| Борщ | 250 | 13,05 | 14,89 | 0,01 | 204,0 |
| Рыба припущенная | 75 | 0,47 | 4,55 | 3,04 | 157,0 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,99 | 14,52 | 114,0 |
| Салат свекольный | 30 |  |  | 15,0 | 57,0 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 15,0 | 57,0 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 215,8 |
| Итого |  | 37,95 | 39,07 | 167,2 | 1186,8 |
| Третий день | Завтрак |
| Омлет | 55 | 3,8 | 4,5 | 2,0 | 55 |
| Хлеб | 25 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126 |
| Кофейный напиток со сгущенкой | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93,0 |
| Обед |
| Суп гречневый | 250 | 2,3 | 6,8 | 7,50 | 141,0 |
| Рис отварной | 70 | 2,51 | 10,60 | 25,22 | 228,8 |
| Гуляш | 50 | 16,89 | 9,04 | 3,21 | 174 |
| Салат морковный | 30 |  |  | 15,0 | 57 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 |  | 20,4 | 92 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 252 |
| Итого |  | 38,41 | 34,14 | 167,33 | 1218,8 |
| Четвертый день | Завтрак |
| Каша молочная | 100 | 4,44 | 8,02 | 10,82 | 199,4 |
| Булка сдобная | 50 | 5,3 | 4,9 | 40,1 | 154 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 56,85 |
| Обед |
| Суп фасолевый | 250 | 7,49 | 5,73 | 11,74 | 143 |
| Рыба припущенная | 75 | 0,47 | 5,55 | 3,04 | 157 |
| Картофельное пюре | 100 | 3,13 | 4,99 | 14,52 | 114 |
| Салат винегрет | 30 | 0,36 | 4,25 | 1,5 | 46 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 252 |
| Итого |  | 33,29 | 36,09 | 166,73 | 1215,25 |
| Пятый день | Завтрак |
| Тушеная капуста с мясом | 100/50 | 3,4/8,0 | 10,7/9,0 | 7/3,21 | 167/147 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 |  | 20,4 | 92 |
| Хлеб | 25 | 3,8 | 0,6 | 20,8 | 126 |
| Обед |
| Суп рисовый | 250 | 2,3 | 4,4 | 14,1 | 141 |
| Биточки мясные | 50 | 5,3 | 5,9 | 6,8 | 110 |
| Каша гречневая | 70 | 4,0 | 6,8 | 12,7 | 158,3 |
| Огурец соленый | 30 |  |  | 15 | 57 |
| Чай с лимоном | 200/7 |  |  | 15,2 | 59 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 152 |
| Итого |  | 34,7 | 38,6 | 166,81 | 1209,3 |
| Шестой день | Завтрак |
| Картофельное пюре | 70 | 1,49 | 3,49 | 18,76 | 79,8 |
| Рыба припущенная | 75 | 9,34 | 1,09 | 0,41 | 65 |
| Хлеб | 25 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126 |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| Обед |
| Суп лапша на курином бульоне | 250 | 2,22 | 1,46 | 14,76 | 182 |
| Куры отварные | 50 | 6,09 | 8,9 | 0,56 | 158 |
| Рис отварной | 70 | 2,51 | 13,6 | 25,22 | 191 |
| Салат капустный | 50 | 0,36 | 3,9 | 1,5 | 46 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 152 |
| Кисель из сухофруктов | 200 |  |  | 9,98 | 119 |
| Итого |  | 34,71 | 35,64 | 166,99 | 1211,8 |
| Седьмой день | Завтрак |
| Оладьи со сметаной | 135/30 | 10,92 | 8,94 | 43,52 | 364 |
| Чай с лимоном | 200/7 |  |  | 15,2 | 59 |
| Обед |
| Борщ со сметаной | 250 | 3,21 | 5,27 | 13,75 | 106 |
| Сарделька говяжья | 50 | 4,7 | 15,35 | 0,9 | 199 |
| Гречка отварная | 70 | 8,0 | 6,8 | 19,7 | 168 |
| Салат свекольный | 50 |  |  | 10 | 69 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 |  | 10,4 | 92 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 152 |
| Итого |  | 34,73 | 37,56 | 165,07 | 1209,3 |
| Восьмой день | Завтрак |
| Суп молочный | 250 | 5,1 | 3,8 | 19,7 | 129,1 |
| Масло сливочное | 20 | 5,8 | 12,91 | 0,32 | 207,2 |
| Булка сдобная | 50 | 5,3 | 1,9 | 20,1 | 104 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| Обед |
| Суп гороховый | 250 | 6,97 | 4,8 | 6,71 | 115,45 |
| Рыба припущенная | 75 | 1,92 | 4,55 | 3,04 | 157 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,23 | 4,99 | 14,52 | 114 |
| Салат винегрет | 50 | 0,36 | 3,4 | 1 | 69 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 152 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 56,85 |
| Итого |  | 37,78 | 39,0 | 159,4 | 1197,6 |
| Девятый день | Завтрак |
| Котлета | 50 | 7,29 | 8,44 | 4,5 | 103 |
| Овощное рагу | 100 | 2,89 | 4,76 | 11,62 | 98 |
| Хлеб | 25 | 4,3 | 0,6 | 20,8 | 126 |
| Кисель из сухофруктов | 200 |  |  | 9,98 | 119 |
| Обед |
| Щи со сметаной | 250 | 2,93 | 6,3 | 6,07 | 93 |
| Биточки мясные | 50 | 7,92 | 5,9 | 6,8 | 110 |
| Рис отварной | 70 | 3,51 | 8,6 | 25,22 | 172 |
| Салат капустный | 50 | 0,36 | 3,4 | 1,5 | 51 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 |  | 20,4 | 92 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 252 |
| Итого |  | 37,6 | 39,2 | 160,49 | 1218 |
| Десятый день | Завтрак |
| Макароны отварные | 100 | 3,62 | 7,56 | 13,02 | 151 |
| Курица отварная | 50 | 15,28 | 6,9 | 0,56 | 117 |
| Чай с лимоном | 200/7 |  |  | 15,2 | 59 |
| Хлеб | 25 | 3,8 | 0,6 | 14,8 | 126 |
| Обед |
| Суп с клецками | 250 | 3,8 | 2,3 | 29,4 | 112 |
| Рыба припущенная | 75 | 0,47 | 7,55 | 3,04 | 157 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,99 | 14,52 | 114 |
| Салат свекольный | 50 | 0,36 | 4,1 | 10 | 69 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,4 | 8,4 | 93 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 220 |
| Итого  |  | 38,36 | 36,6 | 160,54 | 1218 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Первый день | Завтрак |
| Каша гречневая | 70 | 7,0 | 8,8 | 19,7 | 208,3 |
| Салат капустный | 30 | 0,18 | 1,7 | 0,75 | 23,0 |
| Чай с лимоном | 200 |  |  | 15,0 | 57,0 |
| Хлеб | 25 | 4,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| Обед |
| Суп гороховый | 250 | 3,09 | 7,42 | 12,20 | 108,0 |
| Котлета мясная | 50 | 8,29 | 8,44 | 4,5 | 173,0 |
| Вермишель отварная | 100 | 6062 | 6,56 | 23,02 | 193,46 |
| Хлеб | 50 | 9,45 | 1,48 | 51,6 | 252,0 |
| Кисель из сухофруктов |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 35,73 | 35,0 | 167,57 | 1197,76 |
| Второй день | Завтрак |
| Блины с джемом | 135/30 | 8,92 | 9,94 | 45,52 | 264,0 |
| Чай со сгущенным молоком | 200 | 4,79 | 3,50 | 22,51 | 118,0 |
| Обед |
| Борщ | 250 | 13,05 | 14,89 | 0,01 | 204,0 |
| Рыба припущенная | 75 | 0,47 | 4,55 | 3,04 | 157,0 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,99 | 14,52 | 114,0 |
| Салат свекольный | 30 |  |  | 15,0 | 57,0 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 15,0 | 57,0 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 215,8 |
| Итого |  | 37,95 | 39,07 | 167,2 | 1186,8 |
| Третий день | Завтрак |
| Омлет | 55 | 3,8 | 4,5 | 2,0 | 55 |
| Хлеб | 25 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126 |
| Кофейный напиток со сгущенкой | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93,0 |
| Обед |
| Суп гречневый | 250 | 2,3 | 6,8 | 7,50 | 141,0 |
| Рис отварной | 70 | 2,51 | 10,60 | 25,22 | 228,8 |
| Гуляш | 50 | 16,89 | 9,04 | 3,21 | 174 |
| Салат морковный | 30 |  |  | 15,0 | 57 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 |  | 20,4 | 92 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 252 |
| Итого |  | 38,41 | 34,14 | 167,33 | 1218,8 |
| Четвертый день | Завтрак |
| Каша молочная | 100 | 4,44 | 8,02 | 10,82 | 199,4 |
| Булка сдобная | 50 | 5,3 | 4,9 | 40,1 | 154 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 56,85 |
| Обед |
| Суп фасолевый | 250 | 7,49 | 5,73 | 11,74 | 143 |
| Рыба припущенная | 75 | 0,47 | 5,55 | 3,04 | 157 |
| Картофельное пюре | 100 | 3,13 | 4,99 | 14,52 | 114 |
| Салат винегрет | 30 | 0,36 | 4,25 | 1,5 | 46 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93 |
| Хлеб | 50 | 7,6 | 1,2 | 51,6 | 252 |
| Итого |  | 33,29 | 36,09 | 166,73 | 1215,25 |