

Утверждаю:

Директор школы

М.г. Р.Ж. Могилева

«02» 09 2020г



Перспективное 10-дневное меню

Для детей 7-11 лет

МБОУ Харатиргенская НШ-Д/С

Для детей 7-11 лет

Завтрак	1 день						
	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Каша рисовая с маслом	390	180/5	6,24	6,1	19,7	158,64
	2 Чай с сахаром	943	200/10	0,2	0	14	28
	3 Хлеб пшеничный с маслом		40/10	6,75	0,72	43,5	218,55

Обед							
	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Сосиска отварная	417	40	6,62	5,42	31,73	202,14
	2 Рожки отварные	245	150	6,12	0,8	2,54	42
	3 Груша		150		5,42	31,73	202,14
	4 Компот из с/фр	868	200	0,04	0	24,76	94,2
	5 Хлеб пшеничный		40	9,5	0,96	58	282
	Итого			35,8	23,4	159,22	1061,7
	Всего			48,27	63,02	236,82	1766,9

Завтрак	2 день						
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп молочный с мак.изделиями	54-90к-2020	200	8,8	7,62	50,5	306
2	Сыр порциями		20				
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный		40	6,75	0,72	43,5	218,55
	Итого						

Обед							
	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
№	1 Суп гороховый	180	200				
	2 Плов с курицей	170	170	1,81	4,91	125,25	102,5
	3 Салат Винегрет с растительным маслом	54-16з-2020	80	1,0	7,1	6,0	223
	4 Биойогурт	679	100	8,95	6,73	43	276,53
	5 Хлеб пшеничный	943	40	0,2	0	14	28

	3 День						
Затрак	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Рожки отварные с маслом	168	180/5	3,09	4,07	36,98	197
	2 Колбаса отварная	943	20	0,2	0	14	28
	3 Чай с сахаром		200	6,75	0,72	43,5	218,55
	4 Хлеб пшеничный		40	1,2	2,1	4,45	43,51
Итого				22,48	13,78	197,86	974,12
Обед							
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	2 Суп Щи из свежей капусты со сметаной	54-1/с2020	200/10	1,7	4,9	5,8	73,6
	3 Салат из свежих огурцов и помидоров	54-5з-2020	60	1,3	2,84	17,14	104,75
	4 Какао с молоком	591	200	23,8	19,52	5,74	203
	5 Хлеб пшеничный	464	200	19,74	2,3	124,2	630
	6 Мандарины		100		0		
	Всего			60,84	35,54	246,68	1538,7
				83,32	49,32	444,54	2512,8
Завтрак	4 день						
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Каша Дружба с маслом	54-16к-2020	200				
	2 Чай с сахаром	93	200	7,19	6,51	23,55	181,5
	Хлеб пшеничный с маслом	943	30/10	0,2	0	14	28
			150	6,75	0,72	43,5	218,55
Итого				3,48	4,43	0	54,6
Обед				17,62	11,66	81,05	482,65
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Овощное рагу	874	180	0,2	0	32,6	132
	2 Тефтели с рисом	536	70	10,4	20	21,2	224
	3 Конд.изделие		60				
	4 Хлеб пшеничный		60	9,5	0,96	58	282
	5 Кисель	45	200	1,36	6,18	8,44	94,8
Итого				39,91	40,18	198,22	1316,6

Завтрак		5 день					
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	2 Булочка сдобная	173	100	8	6,83	38,63	248
	Биоойогурт	943	150	0,2	0	14	28
			60	6,75	0,72	43,5	218,55
			200	2,26	0,23	2,61	31,1
Итого				17,21	7,78	98,74	525,65
Обед							
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Уха из сайры	87	200	8,61	8,4	14,34	167,25
	2 Компот из с/фр	168	200	25,38	21,25	44,61	471,25
	3 Хлеб пшеничный		40	9,5	0,96	58	282
	4 Бананы	868	200	0,04	0	24,76	94,2
			0	9,5	0,96	58	282
Итого							
Всего				50,44	40,93	193,31	1391,6
				67,65	48,71	292,05	1917,3
Завтрак		6 день					
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Каша манная молочная	168	200	6,21	5,28	32,79	203
	2 Чай с сахаром	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	3 Хлеб пшеничный		60	6,75	0,72	43,5	218,55
	4 Масло порц		10	1,5	1,5	11,1	63,9
Итого				17,98	11,22	112,88	630,65
Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Какао на молоке	197	200	2	5,11	16,93	121,75
	2 Плов из курицы	608	200	15,55	11,55	15,7	228,75
	3 Огурцы/помидоры нарезка	54-8з-2020	30/30	6,62	5,42	31,73	202,14
	4 Хлеб пшеничный	847	60	0,8	0,8	19,6	94
	5 Мандарины		100				
Итого				39,38	33,56	180,16	1259,5

Завтрак		7 День					
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп молочный с вермишелью	679	200	8,8	7,62	50,5	306
2	Сыр порциями		20	0,6	5,93	8,1	85,35
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный		60	6,75	0,72	43,5	218,55
Итого				16,35	14,27	116,1	637,9
Обед							
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Баранка сдобная	208	40	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Гречка отварная	168	180	3,09	4,07	36,98	197
3	Тефтели с рисом	245	70	6,12	0,8	2,54	42
4	Сок натуральный	943	200	0,2	0	14	28
5	Хлеб пшеничный		30				
Итого				29,97	19,02	159,67	985,75
Всего				55,45	49,13	352,69	2047
Завтрак		8 день					
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рожки отварные	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
2	Сосиска отварная	417	40	49,58	1,18	33,12	145,03
3	Хлеб пшеничный		60	6,75	0,72	43,5	218,55
4	Чай с сахаром		200				
Итого				59,85	38,42	102,51	808,78
Обед							
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп Щи из свежей капусты	170	200/10	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Яблоки	301	150	13,44	10,93	4,22	168,75
3	Кисель плодовый	694	200	3,67	5,76	24,53	164,7
4	Хлеб пшеничный	966	60	0,04	0	24,76	94,2
			40	9,5	0,96	58	282
		966	200	5,8	5	8,4	108

Завтрак		9 день					
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Каша рисовая на молоке	93	200	7,19	6,51	23,55	181,5
	2 Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
	3 Хлеб пшеничный		60	6,75	0,72	43,5	218,55
	4 Масло порция		20				
Итого			100				
				14,365	8,61	90,68	480,4
Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Салат из капусты с морковью	54-8з-2020	60	6,62	5,42	31,73	202,14
	2 Картофельное пюре	679	180	8,95	6,73	43	276,53
	3 Рыба Горбуша/Минтай	536	80	10,4	20	21,2	224
	4 Хлеб пшеничный		30	9,5	0,96	58	282
	5 Компот из с/фруктов		200	1,47	9,22	5,6	111,3
			50	1,8	0,4	16,2	86
		874	200	0,2	0	32,6	132
Итого							
Всего				44,17	46,21	190,94	1366,7
				63,16	70,18	329,54	1900,1
Завтрак		10 день					
№	1 Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Творог со сметаной	173	70/10/5	8	6,83	38,63	248
	2 Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
	3 Печенье		20	0,08	0,01	7,9	32,6
	4 Хлеб пшеничный		40				
Итого							
				15,03	7,56	104,03	527,15
Обед							
№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	1 Суп Уха из сайры	206	200	5,49	5,28	16,33	134,75
	2 Салат из свежих помидоров и огурцов	170	100	25,38	21,25	44,61	471,25
	3 Хлеб пшеничный		30	9,5	0,96	58	282
	4 Какао на молоке	943	200	0,2	0	14	28
	5 Яблоко		120				
Всего				47,03	41,91	163,29	1292,7
				62,06	49,47	267,32	1819,8