

Меню на 10 дней для второй смены МКОУ «Герменчикская СОШ»

Директор школы Юмушова З.А.



Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 1-день	Сок натуральный	150	0,75	0,02	18	71		
	Салат овощной	50		3	2	43	2	15
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	250	3	5	8	94	19	56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Филе птицы отварное с соусом сметанным	70	4	5	3	151	2	196
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	133		1
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
Итого за комплексный обед:			15,75	23,02	100	817	32	
Итого за день:			15,75	23,02	100	817	32	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 2-день	Чай с сахаром	200				50		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Картофель отварной	150	4	8	24	146	31	318
	Курица, тушенная в соусе	70	14	17	7	168		198
	Печенье	30	2	3	30	125	17	0
	Бутерброд с маслом	50	2	1	15	115		1
	Мандарины	100	0,8		12	53	26,7	0
Итого за комплексный обед:			28,80	39	100	794	81,70	
Итого за день:			28,80	39	100	794	81,70	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 3-день	Компот из сухофруктов	200			10	82		376
	Салат овощной: свекла морковь капуста	50	1,4	6,4	6,7	90,5	6,7	
	Суп чечевичный	250	1	1	2	51	5	78
	Рис отварной	135	8	8	37	222		168
	Филе отварное	70	4	5	3	151	2	196
	Бутерброд с сыром	50	2	1	15	157		1
	Яблоки	100			21	41	10	368
Итого за комплексный обед:			16,40	21,40	94,70	794,50	23,70	
Итого за день:			16,40	21,40	94,70	794,50	23,70	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 4-день	Компот из сухофруктов	200			10	82		
	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Сур гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Филе птицы тушеное	70	4	2	5	47		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
	Печенье	30	2	3	22	125	17	0
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
Итого за комплексный обед:			20	17	129	813	53	
Итого за день:			20	17	129	813	53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 5-день	Салат (овощи натуральные свежие)	60		2	3,4	37		15
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Каша молочная овсяная с маслом	150	3,5	4,3	17	210	21	117
	Мандарины	100	0,8		12	53	26,7	
	Кофейный напиток	200	0,4	2,2	16,2	86		
	Бутерброд с сыром	50	2	1	24	157		1
	Печенье	30	2	3	22	125	17	0
	Итого за комплексный обед:			13,70	19,3	106,6	808	72,70
Итого за день:			13,70	19,3	106,6	808	72,70	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 6-день	Сок натуральный	150	1		25	110	8	399
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Борщ	250	3	5	8	94	19	56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Филе птицы отварное с соусом	80	4	5	3	151	2	196
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Яблоко	100			10	41	10	368
Итого за комплексный обед:			19	29	95	790	40	
Итого за день:			19	29	95	790	40	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 7-день	Чай с сахаром	200				50		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Суп чечевичный	250	1	1	2	51	5	78
	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	46	321
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Бутерброд с маслом	50	2	1	15	115		
	Мандарины	100	0,8		12	53	26,7	
Итого за комплексный обед:			27,80	23	74	730	82,7	
Итого за день:			27,80	23	74	730	82,70	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 8-день	Сок натуральный	200			18	96		0
	Винегрет овощной	60	3	10	15	150	16	45
	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с мясом кур	150	16	16	24	229	4	199
	Бутерброд с сыром	50	2	1	14	157		1
	Яблоко	100			10	41	10	368
	Итого за комплексный обед:			23,75	32,02	91	769	37
Итого за день:			23,75	32,02	91	769	37	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 9-день	Компот из плодов свежих яблок	200	1,04		12	35	3	372
	Огурцы свежие	100	1		3	14	5	10
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	39
	Каша молочная пшеничная	150	6	8	29	220	21	172
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Бутерброд с сыром	50	2	1	14	157		1
	Печенье	30	2	3	22	125	17	0
Итого за комплексный обед:			16,04	16	84	782	57	
Итого за день:			16,04	16	84	782	57	

Сезон: 7.11
 Возрастная категория:

Присем пини	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед 10 день	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из помидоров и огурцов	50		3	2	37	2	15
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Филе курицы с томатным соусе	80	12	10	5	152		
	Хлеб пшеничный	40			14	133		
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Итого за комплексный обед:			23	29	104	823	29
Итого за день:			23	29	104	823	29	

Меню на 12 дней для первой смены МКОУ «Герменчикская СОШ»

Директор школы *Юмушова З.А.*



Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1-день понедельник	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Филе из курицы тушеное в томатном соусе	70	4	2	5	47		
	Хлеб пшеничный	40			14	77		
	Салат из моркови с яблок	50	1	5	7	78	2	42
	Груши	100	0,4	0,3	10,9	42		
	Сок натуральный	150	0,75	0,02	18	71		
	Итого за комплексный обед:			11,15	16,32	84,9	528	2
Итого за день:			11,15	16,32	84,9	528	2	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 2-день вторник	Кофейный напиток	200				50		
	Салат из капусты с горошком	60		4	4	43	11	35
	Груши	100	0,4	0,3	10,9	42		
	Пюре картофельное	150	2	3	15	121	18	91
	Курица тушеная	70	14	17	7	168	2	198
	Хлеб пшеничный	50	2	1	14	133		1
	Итого за комплексный обед:			19,4	25,3	50,9	557	31
Итого за день:			19,4	25,3	50,9	557	31	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 3-день среда	Компот из сухофруктов	200			15	65	1	241
	Салат овощной: свекла морковь капуста	50	1,4	6,4	6,7	90,5	6,7	
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	77		1
Итого за комплексный обед:			21,40	24,40	80,70	557,50	21,70	
Итого за день:			21,40	24,40	80,70	557,50	21,70	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 4-день четверг	Компот из сухофруктов	200			15	65	1	241
	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Филе птицы тушеное	70	4	2	5	47		
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	77		
	Зефир	20	1	0,1	40	150		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за комплексный обед:			11	10,1	109	556	25	
Итого за день:			11	10,1	109	556	25	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 5-день пятница	Салат (овощи натуральные свежие)	60		2	3,4	37		15
	Бутерброд с маслом	50	2	4	15	115		1
	Каша молочная овсяная с маслом	150	3,5	4,3	17	210	21	117
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,6
	Мак Кофе	200	0,4	2,2	16,2	86	2	397
Итого за комплексный обед:			10,9	15,5	55,60	511	24	
Итого за день:			10,9	15,5	55,60	511	24	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 6-день суббота								
	Каша молочная пшеничная	200	6	6	25	220		114
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77		
Банан	100	2	1	21	96	10	368	
Мак кофе	200	0,4	2,2	16,2	86	2	397	
Итого за комплексный обед:			15,4	13,2	81,2	542	13	
Итого за день:			15,4	13,2	81,2	542	13	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 7-день	Сок натуральный	150	0,75	0,02	18	71		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Филе кури тушеное	70	4	2	5	47		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Итого за комплексный обед:			15,75	21,02	82	559	11
Итого за день:			15,75	21,02	82	559	11	

Сезон:
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8-день	Чай с сахаром	200				50		
	Овощи натуральны свежие	60	3	4	6	56	5	38
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Картофель отварной	150	4	8	24	146	31	318
	Филе птицы тушеное	70	4	2	5	47		160
	Бутерброд с сыром	50	1	2	15	157		1
	Итого за комплексный обед:			14	17	71	552	46
Итого за день:			14	17	71	552	46	

Сезон:

Возрастная категория:

7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 9-день	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			12	35		372
	Салат из моркови и яблок	60	1	5	7	78	2	42
	Плов с мясом кур	150	16	16	24	228	4	199
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	151		3
	Банан	100	2	1	21	96		368
	Итого за комплексный обед:			25	29	79	588	6
Итого за день:			25	29	79	588	6	

Сезон:

Возрастная категория:

7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 10-день	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0,41	686
	Салат из свежих овощей	60		2	4	37		15
	Каша молочная пшеничная	150	6	8	29	220	21	116
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63		0,06
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	151		3
	Итого за комплексный обед:			17,04	20	78,69	578,44	22,41
Итого за день:			17,04	20	78,69	578,44	22,41	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 день	Компот из плодов свежих яблок	200			12	35		372
	Салат из помидоров и огурцов	50		3	2	37	2	15
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Курица тушеная	70	14	17	7	168	2	198
	Бутерброд с маслом	50	5	7	15	115		1
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Итого за комплексный обед:			24	36	76	586	14
Итого за день:			24	36	76	586	14	

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 день	Мак кофе	200	0,4	2,2	16,2	86		
	Салат овощной	60	1	4	1	43	11	20
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63		0,06
	Каша молочная овсяная	150	6	8	32	230	21	177
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		1
Итого за комплексный обед:			16,40	18,2	77,2	555	32	
Итого за день:			13,40	18,2	77,2	555	32	