

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Волчанка

Альховская М.А. _____

10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

структурное подразделение ГБОУ СОШ с.Волчанка-детский сад "Теремок"

1-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша ячневая молочная	200	7,0	7,6	36,8	245,6
2.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
3.Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0
Всего в завтрак		9,46	11,96	63,42	399,1
<u>Обед</u>					
1.Суп гороховый на курином бульоне	250	9,6	4,0	37,8	226,3
2.Плов с мясом	200	38,7	41,2	33,9	661,8
3.Кисель	200	0,1	-	28,4	113,9
4.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
5.Салат из моркови	100	1,6	1,6	6,7	46,4
Всего в обед		58,5	49,4	157,2	1301,2
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
2.Отварная колбаса	70	6,8	17,1	0,7	185,6
3.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
4.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в полдник		16,46	25,15	88,7	561,1
Всего в день		84,42	86,51	309,32	2261,4

2-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Суп молочный вермишелевый	250	7,14	6,57	21,56	178,92
2.Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0
3.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
4.Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Всего в завтрак		12,1	18,03	66,48	480,42
<u>Обед</u>					
1.Щи со свежей капустой и мясом	240	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Перловка	150	4,2	4,4	26,9	167,0
3.Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189,0
4.Компот из с/фруктов	180	0,18	-	21,5	83,97
5.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
6.Салат из квашеной капусты	100	42,6	1,6	2,2	5,3
Всего в обед		72,8	26,61	114,06	792,77
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3
2.Кофейный напиток	200	4,2	4,7	24,9	178,2
3.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
4.Фрукты	100	0,92	0,2	8,1	36,0
Всего в полдник		16,55	15,8	92,37	586,3
Всего в день		101,45	60,44	272,91	1859,49

3-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша пшенная молочная	200	6,8	8,9	29,8	267,5
2.Кофейный напиток	200	4,2	4,7	24,9	178,2
3.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в завтрак		16,2	15,6	88,4	611,5
<u>Обед</u>					
1.Рассольник с мясом	250	2,16	5,88	12,85	127,49
2.Тушеная капуста	150	3,02	5,66	10,14	109,5
3.Кисель	200	0,1	-	28,4	113,9
4.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Всего в обед		13,78	14,14	101,79	603,69
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Омлет	80	6,5	8,5	2,66	113,0
2.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
3.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
Всего в полдник		11,86	10,5	48,36	324,3
Всего в день		41,84	40,24	238,55	1539,49

4-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша кукурузная молочная	200	4,66	0,68	0,66	189,2
2.Какао	180	4,4	4,8	22,1	157,4
3.Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Всего в завтрак		11,56	12,58	41,06	494,6
<u>Обед</u>					
1.Щи со свежей капустой и мясом	240	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Макароны отварные с маслом	150/50	5,68	4,36	27,25	171,0
3.Котлета рыбная	100	14,1	7,1	3,8	134,6
4.Компот из с/фруктов	180	0,18	-	21,5	83,07
5.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Всего в обед		30,36	19,66	112,05	736,17
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Каша пшеничная молочная	200	6,4	8,6	31,6	245,0
2.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
3.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в полдник		11,76	10,6	77,3	456,3
Всего в день		53,68	42,84	230,41	1687,07

5-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Суп молочный рисовый	200	6,2	10,0	22,2	198,4
2.Кофейный напиток	200	4,2	4,7	24,9	178,2
3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0
Всего в завтрак		15,46	21,7	61,72	521,6
<u>Обед</u>					
1.Суп фасолевый с мясом	250	6,5	5,2	22,09	150,0
2.Гречневая каша	100	4,44	5,05	21,75	152,6
3.Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189,0
4.Кисель	200	0,1	-	28,4	113,9
5.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Всего в обед		34,96	25,26	126,6	858,3
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Сырники со сгущенкой	100	17,22	10,78	25,44	269,44
2.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
3.Фрукты	100	0,92	0,2	8,1	36,0
Всего в полдник		18,3	10,98	45,54	350,94
Всего в день		68,72	57,94	233,86	1730,84

6-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша "5 злаков" молочная	200	4,8	3,2	20,2	119,6
2.Какао	180	4,4	4,8	22,1	157,4
3.Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Всего в завтрак		11,7	15,1	60,6	425,0
<u>Обед</u>					
1.Щи из свежей капусты с мясом	240	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Тушеный картофель с мясом	225	18,58	16,85	19,55	315,16
3.Компот из с/фруктов	180	0,18	-	21,5	83,97
4.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Всего в обед		29,16	25,05	100,55	746,63
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Оладьи	70	1,9	4,0	16,2	150,8
2.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
Всего в полдник		2,06	4,0	28,2	196,3
Всего в день		42,92	44,15	189,35	1367,93

7-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша "Дружба" молочная	200	6,4	8,2	27,5	245,0
2.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
Всего в завтрак		6,56	8,2	39,5	290,5
<u>Обед</u>					
1.Суп с клецками	200	8,2	4,2	10,6	113,8
2.Пшеничная каша с гуляшом	200	7,42	7,26	36,39	243,73
3.Тефтеля	100	8,98	13,96	10,68	204,28
4.Кисель	200	0,1	-	28,4	113,9
5.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Всего в обед		33,2	28,02	136,47	928,51
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Каша молочная гречневая	200	8,0	9,7	30,7	242,0
2.Кофейный напиток	200	4,2	4,7	24,9	178,2
3.Фрукты	100	0,92	0,2	8,1	36,0
Всего в полдник		13,12	14,6	63,7	456,2
Всего в день		52,88	50,82	239,67	1675,21

8-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3
2.Кофейный напиток	200	4,2	4,7	24,9	178,2
3.Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Всего в завтрак		13,1	21,5	65,5	528,5
<u>Обед</u>					
1.Щи из свежей капусты с мясом	240	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Каша гороховая	200	38,98	6,29	79,24	529,43
3.Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189,0
4.Компот из с/фруктов	180	0,18	-	21,5	83,97
5.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,96	16,7	87,0
Всего в обед		64,98	27,26	164,2	1149,9
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Картофель отварной	100	1,7	0,1	20,0	86,0
2.Огурец соленый	35	0,28	0,03	0,8	4,55
3.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
4.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
Всего в полдник		7,34	2,13	66,5	301,85
Всего в день		85,42	50,89	296,2	1980,25

9-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Макароны отварные с сыром	100	10,7	11,1	58,6	382,5
2.Кофейный напиток	200	4,2	4,7	24,9	178,2
3.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в завтрак		20,1	17,8	117,2	726,5
<u>Обед</u>					
1.Суп вермишелевый с мясом	250	2,6	2,66	17,7	104,9
2.Рис отварной	200	4,86	7,16	49,2	279,6
3.Котлета мясная	80/100	10,5	13,0	11,44	196,2
4.Кисель	200	0,1	-	28,4	113,9
5.Салат из моркови	100	1,6	1,6	6,7	46,4
6.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Всего в обед		28,16	27,02	163,84	993,8
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Пирог сладкий	70	4,33	2,25	38,72	192,5
2.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
Всего в полдник		4,49	2,25	50,72	238,0
Всего в день		52,75	47,07	331,76	1958,3

10-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,0
2.Чай с сахаром	150	0,16	-	12,0	45,5
3.Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0
Всего в завтрак		6,76	8,26	26,82	206,5
<u>Обед</u>					
1.Суп пшенный рыбный	200	4,9	5,1	20,3	175,2
2.Овощи тушеные	180	5,2	5,9	20,9	151,4
4.Компот из с/фруктов	180	0,18	-	21,5	83,97
5.Хлеб пшеничный, ржаной	80	5,2	2,0	33,7	165,8
	50	3,3	0,6	16,7	87,0
Всего в обед		18,78	13,6	113,1	663,37
<u>Уплотненный полдник</u>					
1.Творожно-манная запеканка	100	11,9	6,8	23,1	201,0
2.Кофейный напиток	200	4,2	4,7	24,9	178,2
4.Фрукты	100	0,92	0,2	8,1	36,0
Всего в полдник		17,02	11,7	56,1	415,2
Всего в день		42,56	33,56	196,02	1285,07