

Утверждаю

директор МОБУ «Кумакская СОШ»

_____ Г. Н. Таубаева

Примерное 10 дневное меню на осенний - зимний период (завтрак)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика: Без особенностей

ЗАВТРАК

Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6з281	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,1	5,5	1,8	61,3	7,77
54-1г76	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,03
54-25м7471	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	18,95
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.385	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	22
Итого за Завтрак		640	23,7	16,3	75,4	544,1	62,65
Вторник							
54-11А	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,1	4,29	74,2	4,37
54-12м274	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	35,81
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,26
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		510	36	18,1	72,7	598,7	53,79
Среда							
53-19 з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	8,78
54-16к223	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	16,4
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,93
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	1,35
Итого за Завтрак		530	12,3	15,6	81,9	516,4	55,46
Четверг							
54-5з152	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	16,58
54-4г54	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12,11

54-11p299	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	18,55
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	4	19,6	0,45
Пром.357	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	14,4
Итого за Завтрак		650	23,6	16,2	79,9	560,1	66,09

Пятница

54-8з255	Салат из белокочанной капусты с морковью	56	0,9	5,6	5,4	76,1	2,33
54-5г56	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	7,69
54-4м 175	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	42,67
54-1хн21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,45
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Завтрак		531	23,1	24,3	90,7	675	62,49

Неделя 2

Понедельник

54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	12,17
54-6к171	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	22,46
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Итого за Завтрак		515	18,5	17,7	90	593,3	63,98

Вторник

54-13з35	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	2,17
54-22м8602	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163	22,49
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,26
Пром.385	Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5	24,2
Пром.437	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Завтрак		620	29,5	17	98,4	664,9	71,47

Среда

54-21г683	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	3,01
54-14р10944	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7,7	2,4	3,7	67,4	12,87
Пром.422	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	16,92
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.357	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	14,4
Итого за Завтрак		560	31,5	9,1	79,6	526,5	49,55

Четверг

53-19з4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,78
54-9к167	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	21,94
54-34хн10810	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	8,62

Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,9
Итого за Завтрак		520	15,6	22,1	83,5	594,4	42,24
Пятница							
54-7з253	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	3,09
54-9м 213	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	65
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		510	26,2	25,5	66,3	599,7	97,44