

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУ «КДП» Л.И. Чистякова



Примерное 10 дневное меню школьных завтраков и обедов для льготных категорий обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях

День 1

| № сб/реп. | Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал. | Витамины (Мг) | | | | Минеральные Вещества (Мг) | | | | |
|----------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 2004г. | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2,25 | 6,0 | 23,7 | 163,5 | 0,22 | 1,2 | 0,1 | 0,866 | 129,12 | 197,54 | 53,22 | 1,42 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 | |
| | Выпечка | 100 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 | |
| Итого: | | | 6,69 | 12,78 | 72,46 | 435,8 | 0,6 | 1,3 | 0,1 | 7,336 | 187,66 | 419,08 | 75,28 | 3,08 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ со св. капусты с картофелем, мясом | 25/250 | 20,78 | 5,2 | 14 | 13,1 | 106,46 | 0,04 | 16,36 | 0,872 | 6,7 | 34,31 | 44,4 | 17,86 | 0,96 |
| 437 | Гуляш из говядины | 50/50 | 6,95 | 3,25 | 2,0 | 66 | 0,10 | 3,12 | 0,11 | - | 31,86 | 178,64 | 25,65 | 8,85 | |
| 516 | Лапша отварная | 100 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163 | 0,120 | - | 0,045 | 1,0 | 40,95 | 60,05 | 24,58 | 0,99 | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,6 | 31,4 | 124 | - | 0,04 | - | - | 0,2 | - | - | 0,03 | |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 | |
| Итого: | | | 20,64 | 16,73 | 72,61 | 522,3 | 0,336 | 19,52 | 1,027 | 8,966 | 117,98 | 325,75 | 85,75 | 11,63 | |

День 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка | 75 | 5,6 | 17,4 | 45 | 423 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 |
| 685 | Чай с молоком сгущенным | 200 | 2,6 | 2,6 | 18,5 | 87 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| Итого: | | | 8,2 | 20,0 | 63,5 | 510 | 0,304 | 0,10 | - | 5,204 | 47,88 | 178,88 | 75,04 | 4,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп с рыбными консервами | 25/250 | 2,0 4,0 | 4д9 0,4 | 14,3 0,5 | 110 21 | 89,6 | 0,144 | 7,53 | 2,688 | 49,76 | 234,99 | 45,64 | 1,104 | |
| 462 | Тефтели с соусом | 60/50 | 4,6 | 5,5 | 2 5,6 | 257 154,2 | 0,064 | - | 0,032 | 7,2 | 16,2 | 119,56 | 24,09 | 1,232 | |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 | 0,18 | - | 0,03 | 1,78 | 11,49 | 138,30 | 92,5 | 3,10 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 | |
| Итого: | | | 25,29 | 25,98 | 74,91 | 803,5 | 89,92 | 0,344 | 7,592 | 13,074 | 93,35 | 543,75 | 184,29 | 7,096 | |

День 3

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка | 80 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 42,2 | 162 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| Итого: | | | 3,75 | 6,6 | 72,65 | 359 | 0,304 | 0,10 | | 5,204 | 47,89 | 178,88 | 75,04 | 4,06 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» | 25/250 | 3,0 7,8 | 41,4 | 20,1 | 135 46 | 0,10 | 17,26 | 0,03 | | 24,45 | 69,85 | 27,47 | 0,98 |
| 377 | Рыба жареная | 50 | 16,8 | 9 | 3,15 | 163 | 0,112 | 1,296 | 0,064 | 0,736 | 28,33 | 206,81 | 29,90 | 0,67 |
| 520 | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 5,5 | 14,5 | 126 | 0,15 | 25,95 | 0,01 | 1,256 | 69,49 | 96,70 | 21,30 | 1,212 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | 30,39 | 20,58 | 56,06 | 545,3 | 0,438 | 44,606 | 0,104 | 3,398 | 138,17 | 424,26 | 100,73 | 4,522 |

День 4

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2,25 | 6,0 | 23,7 | 163,5 | 0,22 | 1,2 | 0,1 | 0,866 | 129,12 | 197,54 | 53,22 | 1,42 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Выпечка | 100 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | 6,69 | 13,4 | 72,46 | 435,8 | 0,6 | 1,12 | 0,1 | 7,336 | 187,66 | 419,08 | 75,28 | 3,08 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 614 | Маринад свекольный | 100 | 1,8 | 10,2 | 10,0 | 142 | 0,02 | 10,2 | - | 0,14 | 43,1 | 44,02 | 24,02 | 0,14 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 436 | Жаркое по -домашнему | 25/125 | 13,3 | 7,3 | 16,2 | | 187,5 | 0,064 | 17,0 | 0,784 | 3,41 | 24,096 | 44,08 | 17,56 | 0,64 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | - | 0,6 | 31,4 | | 124 | - | 0,04 | - | - | 0,2 | - | - | 0,03 |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | 15,59 | 18,28 | 60,91 | | 470,8 | 0,16 | 27,24 | 0,784 | 4,816 | 78,056 | 130,76 | 59,24 | 1,61 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 333 | Лапша отварная с сыром | 100/30 | 3 8,0 | 6J. 8,0 | 22,8 8,2 | | 163 108 | 0,120 | - | 0,045 | 1,0 | 40,95 | 60,05 | 24,58 | 0,99 |
| 685 | Чай с молоком сгущенным | 200 | 2,6 | 2,6 | 18,5 | | 87 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Выпечка | 100 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | | 197 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | 18,24 | 23,48 | 83,26 | | 572,3 | 0,5 | 0,10 | 0,045 | 7,47 | 131,49 | 281,59 | 46,64 | 2,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом | 25/250 | 207,8 | 4 1,4 | 10,0 0 | | 88 46 | 0,064 | 24,71 | 0,77 | 2,23 | 33,95 | 39,97 | 16,89 | 0,61 |
| 492 | Плов из мяса | 25/100 | 16,2 | 8,85 | 28,35 | | 262,5 | 0,02 | 10,2 | - | 0,14 | 43,01 | 44,02 | 24,02 | 0,14 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | - | 0,6 | 31,4 | | 124 | - | 0,04 | - | - | 0,2 | - | - | 0,03 |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | 26,49 | 15,33 | 73,06 | | 537,8 | 0,16 | 34,95 | 0,77 | 3,636 | 87,82 | 126,65 | 58,57 | 1,58 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Омлет с сосиской | 100/30 | 14,1 | 26,9 | 2,4 | | 310 | 0,096 | 0,488 | 0,096 | - | 128,64 | 273,6 | 19,98 | 2,408 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | | 170 | 0,048 | 1,56 | 0,032 | 1,648 | 144,0 | 108,0 | 16,8 | 0,072 |
| | Выпечка | 100 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | | 197 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | 23,24 | 38,68 | 68,66 | | 697 | 0,524 | 2,048 | 0,128 | 7,978 | 325,94 | 594,9 | 125,08 | 6,48 |

| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 534 | Капуста тушеная с мясом | 25/100 | 3,75 3,8 | 6 1,4 | 16,05 0,9 | 141 38 | 1,12 | 108 | 1,12 | 1,82 | 134,44 | 124,08 | 51,82 | 2,48 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 | |
| | Выпечка | 100 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 | |
| Итого: | | | 11,99 | 15,08 | 65,71 | 448,3 | 1,5 | 108,1 | 1,12 | 8,29 | 192,98 | 345,62 | 144,52 | 7,34 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ со св.капусты с картофелем, мясом | 25/250 | 2)7,8 | 52 1,4 | 13,1 0 | 106 46 | 0,04 | 16,36 | 0,872 | 6,7 | 34,31 | 44,4 | 17,86 | 0,96 | |
| 451 | Котлета мясная | 50 | 14,35 | 5,9 | 0,45 | 113 | 0,15 | 25,95 | 0,01 | 1,256 | 69,49 | 96,70 | 21,30 | 1,212 | |
| 511 | Рис отварной | 100 | 7,38 | 9,7 | 75,04 | 282,0 | 0,04 | - | 0,06 | 0,26 | 6,44 | 106,32 | 37,02 | 0,70 | |
| | Сок натуральный | 200 | 0,5 | - | 21,2 | 88 | 0,06 | 40,0 | - | - | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,10 | |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 | |
| Итого: | | | 35,52 | 22,38 | 113,1 | 652,3 | 0,366 | 82,31 | 0,942 | 9,482 | 155,9 | 307,08 | 104,84 | 3,772 | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром, маслом | 50/20/5 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 158 | 0,09 | 0,24 | 0,13 | 0,20 | 164,4 | 133,9 | 27,34 | 1,38 | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 170 | 0,048 | 1,56 | 0,032 | 1,648 | 144,0 | 108,0 | 16,8 | 0,072 | |
| Итого: | | | 9,6 | 12,9 | 39,8 | 328 | 0,138 | 1,8 | 0,162 | 1,848 | 308,4 | 241,9 | 44,14 | 1,452 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп гороховый с мясом | 25/250 | 62 7,8 | 5,6 1,4 | 22,3 0 | 167 46 | 0,276 | 18,3 | 1,308 | 3,675 | 52,608 | 131,304 | 48,036 | 2,424 | |
| 439 | Печень тушенная с соусом | 50/50 | 12,85 7,05 | 7,25 6,2 | 2,25 2,35 | 127 94,5 | 0,085 | 26,84 | 0,97 | 2,53 | 35,95 | 49,92 | 18,89 | 0,78 | |
| 520 | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 5,5 | 14,5 | 126 | 0,15 | 25,95 | 0,01 | 1,256 | 69,49 | 96,70 | 21,30 | 1,212 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | |
| | Хлеб | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 | |
| Итого: | | | 36,69 | 26,13 | 59,71 | 635,8 | 0,587 | 71,19 | 2,288 | 8,867 | 173,948 | 328,82 | 110,28 | 6,076 | |

| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|----------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша «Дружба» | молочная | 150 | 2,25 | 6,0 | 23,7 | 163,5 | 0,22 | 1,2 | - | 0,866 | 129,12 | 197,54 | 53,22 | 1,42 |
| 685 | Чай с молоком сгущенным. | | 200 | 2,6 | 2,6 | 18,5 | 87 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Выпечка | | 100 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 0,304 | - | - | 5,064 | 42,64 | 170,64 | 70,64 | 3,2 |
| | Хлеб | | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | | 9,09 | 15,38 | 75,96 | 464,8 | 0,6 | 1,3 | 0,1 | 7,336 | 187,66 | 419,08 | 145,92 | 6,28 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | 35/250 | 2 8,8 | 5,8 | 16,2 4,4 | 97 105 | 0,276 | 18,3 | 1,308 | 3,675 | 52,608 | 131,304 | 48,036 | 2,424 |
| | Сосиска отварная | | 49 | 8,69 | 23,9 | 1,6 | 266 | 0,08 | 34,4 | 0,048 | 2,04 | 13,04 | 128,24 | 17,04 | 0,72 |
| 516 | Лапша отварная | | 100 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163 | 0,120 | - | 0,045 | 1,0 | 40,95 | 60,05 | 24,58 | 0,99 |
| 648 | Кисель из концентрата | | 200 | - | - | 42,2 | 162 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб | | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | | 25,49 | 38,68 | 90,51 | 810 | 0,552 | 52,8 | 1,401 | 8,121 | 122,508 | 370,494 | 111,716 | 5,794 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка | | 50 | 2,65 | 5,6 | 28,45 | 184 | 0,264 | - | - | 5,064 | 38,67 | 180,68 | 71,66 | 3,2 |
| 685 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | 0,10 | - | 0,14 | 5,24 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| Итого: | | | | 2,85 | 5,6 | 43,45 | 242 | 0,264 | 0,10 | | 5,204 | 43,91 | 188,92 | 76,06 | 4,06 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 614 | Маринад морковный | | 100 | 1,8 | 10,2 | 10,0 | 142 | 0,02 | 10,2 | - | 0,14 | 43,1 | 44,02 | 24,02 | 0,14 |
| 450 | Пшеница натуральный рубленный | | 75 | 19,5 | 33,4 | 10,2 | 421 | 0,133 | 10,93 | 7,38 | 2,98 | 66,04 | 174,97 | 59,82 | 2,01 |
| 520 | Картофельное пюре | | 100 | 2,1 | 5,5 | 14,5 | 126 | 0,15 | 25,95 | 0,01 | 1,256 | 69,49 | 96,70 | 21,30 | 1,212 |
| | Сок натуральный | | 200 | 0,5 | - | 21,2 | 88 | 0,06 | 40,0 | - | - | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,10 |
| | Хлеб | | 25 | 0,49 | 0,18 | 3,31 | 17,3 | 0,076 | - | - | 1,266 | 10,66 | 42,66 | 17,66 | 0,8 |
| Итого: | | | | 24,39 | 49,28 | 59,21 | 7943 | 0,439 | 87,08 | 7,39 | 5,642 | 224,29 | 375,35 | 133,8 | 4,262 |