

Осенне –зимний период



**Десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов
при МКОУ «Пителинская СОШ»**

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свежей капусты с морковью						
	Капуста	60					
	Морковь	20					
	Лук	10					
	Соль пищевая йодированная	5					
	Масло растительное	5					
	Итого		100		1,62	10,08	9,55
2.Суп картофельный с пшеном							
Пшено	20						
Картофель	100						
Лук	15						
Морковь	15						
Вода	100						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Итого			250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
3.Рис отварной							
Рис	150,0						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Масло растительное	5,0						
Итого			150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
4.Котлета мясная (полуфабрикат)							
Итого			100	11	16,24	12,72	209,0
5.Компот из сухофруктов							
Сухофрукты	15						
Сахар	5						
Вода	180						
Итого			200	10,19	8,6	30,14	315,79
6.Хлеб ржаной							
Итого			60,0	2,97	0,54	17,8	89,0
7. Хлеб пшеничный							
Итого			20,0	7,7	0,8	50,2	242,0

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из моркови Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	40,0 7,0 3,0 Итого	100,0	3,2	4,8	11,86	80,80
	2. Суп картофельный с рисом Рис Картофель Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	25,0 100,0 15,0 15,0 5,0 5,0 Итого	200,0	1,21	3,7	5,506	152,0
	3. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 5,0 5,0 Итого	150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	4. Курица тушеная Куриное бедро Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	70,0 10,0 15,0 5,0 3,0 Итого	100,0	5,81	1,53	0,63	230,0
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	242,0

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свеклы						
	Свекла	90,0					
	Сахар-песок	3,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль пищевая йодированная	2,0					
	ИТОГО		100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
2.Суп гороховый с картофелем							
Горох	20,0						
Картофель	100,0						
Лук	15,0						
Морковь	15,0						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Итого		250,0	1,21	3,7	5,506	132,0	
3.Макаронные отварные							
Макаронные	150,0						
Масло растительное	5,0						
Итого		150,0	2,0	2,0	28,0	125	
4. Шницель куриный (полуфабрикат)		100,0					
Итого		100,0	16,0	6,0	9,0	140,0	
5.Кисель							
Концентрат киселя	20,0						
Сахар	10,0						
Вода	200,0						
Итого		200,0	-	-	19,6	150,0	
6.Хлеб ржаной		Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свежей капусты Капуста свежая Масло растительное Соль пищевая йодированная	100,0 9,0 3,0 Итого	100,0	0,54	3,15	1,96	70,0
	2.Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Капуста	20,0 15,0 10,0 15,0 3,0 5,0 20,0 Итого	200,0	1,21	3,067	5,506	150,0
	3.Котлета мясная (полуфабрикат)	100,0 Итого	100,0	11,0	16,24	12,72	209,0
	4. Картофельное пюре Картофель Молоко Масло растительное Соль йодированная пищевая	150,0 50,0 7,0 3,0 Итого	150,0	4,64	6,24	10,72	165,2
	5.Какао с молоком Какао Сахар Молоко Вода	2,0 5,0 150,0 50,0 Итого	200,0	3,0	3,0	17,0	205,0
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из капусты с морковью капуста Морковь Масло растительное Соль йодированная пищевая Итого	60,0 40,0 5,0 3,0 Итого	100,0	3,2	4,8	11,86	90,60
	2. Суп вермишелевый с картофелем на бульоне Картофель Вермишель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Итого	100,0 8,0 10,0 10,0 2,0 3,0 Итого	250,0	2,16	2,46	13,72	170,0
	3. Котлета рыбная (полуфабрикат) Итого	100,0 Итого	100,0	10,0	5,0	7,0	115,0
	4. Рис отварной Масло растительное Соль йодированная пищевая Итого	150,0 5,0 3,0 Итого	150,0	2,0	0	15,0	75,0
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	150,0
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свежей капусты Капуста Морковь Лук Соль пищевая йодированная Масло растительное	80,0 20,0 10,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,62	10,08	9,55	136,44
	2.Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная	50,0 70,0 10,0 20,0 3,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	3.Макароны отварные Макароны Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 3,0 5,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	4. Шницель куриный (полуфабрикат)	100,0 Итого	100,0	16,0	6,0	9,0	140,0
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	6.Хлеб ржаной	Итого	60,0	2,97	0,54	17,8	89,0
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из капусты с морковью Морковь Капуста Масло растительное	40,0 60,0 7,0 Итого	100,0	3,2	4,8	11,86	80,80
	2. Суп рыбный Консервы из рыбы Картофель Лук Морковь Пшено Соль йодированная пищевая	37,0 70,0 10,0 10,0 12,0 Итого	250,0	0,7	1,95	3,39	104,0
	3. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль пищевая йодированная	100,0 20,0 10,0 7,0 3,0 Итого	150,0	2,19	13,61	10,65	173,85
	4. Бедро куриное отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая	100,0 3,0 Итого	100,0	3,2	6,0	18,0	190,0
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Печенье	Итого	20,0	1,2	3,6	11,13	82

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свеклы						
	Свекла	90,0					
	Сахар-песок	3,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль пищевая йодированная	2,0					
	ИТОГО		100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2.Щи из свежей капусты с картофелем						
	Картофель	50,0					
	Капуста	70,0					
	Лук	10,0					
	Морковь	20,0					
	Соль пищевая йодированная	3,0					
	Итого		200,0	10,19	8,6	30,14	180,0
	3. Котлета мясная (полуфабрикат)	100,0					
	Итого		100,0	11,0	16,24	12,72	209,0
	4. Каша гречневая рассыпчатая						
	Гречка	150,0					
	Соль пищевая йодированная	5,0					
	Масло растительное	5,0					
	Итого		150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	4. Кисель						
	Концентрат киселя	20,0					
	Сахар	10,0					
	Вода	200,0					
	Итого		200,0	-	-	19,6	110,0
	5.Хлеб ржаной						
	Итого		80,0	2,97	0,54	17,8	89

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свежей капусты Капуста свежая Масло растительное Соль йодированная пищевая	75,0 7,0 3,0 Итого	100,0	0,54	3,15	1,96	70,0
	2.Рассольник Картофель Огурцы соленые Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Перловка	100,0 8,0 10,0 10,0 2,0 2,0 9,0 Итого	250,0	2,16	2,46	13,72	200,0
	3.Котлета рыбная (полуфабрикат)	100,0 Итого	100,0	10,0	5,0	7,0	115,0
	4. Рис отварной Рис Масло растительное Соль йодированная пищевая	150,0 5,0 3,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	5. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из моркови Морковь Масло растительное Соль йодированная пищевая Итого	100,0 5,0 3,0 Итого	100,0	3,2	4,8	11,86	90,60
	2. Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Соль йодированная пищевая Масло растительное Капуста Итого	20,0 15,0 10,0 15,0 3,0 7,0 20,0 Итого	200,0	1,21	3,067	5,506	150,0
	3. Бедро куриное отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая Итого	100,0 3,0 Итого	100,0	3,2	6,0	18,0	190,0
	4. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль пищевая йодированная Итого	100,0 20,0 10,0 7,0 3,0 Итого	150,0	2,19	13,61	10,65	173,85
	5. Какао на молоке Какао Сахар Молоко Вода Итого	2,0 5,0 150,0 50,0 Итого	200,0	6,0	6,0	20,0	205,0
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0