

ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



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

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продукта в	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Соль пищевая йодированная Масло растительное	80,0 20,0 0,7 2,0 Итого	100	0,76	6,09	2,38	67,3
	2.Суп картофельный с пшеном Пшено Картофель Лук Морковь Вода Соль пищевая йодированная Масло растительное	7,0 75,0 8,0 10,0 180 1,0 3,0 Итого	250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
	3.Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное	54,0 0,7 3,0 Итого	150,0	3,7	4,8	36,5	203,5
	4. Рыба тушеная с овощами Рыба с/м Морковь Лук Томатная паста Соль Масло растительное Вода	60,0 20,0 15,0 10,0 0,7 5,0 20,0 Итого	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15,0 15,0 180,0 Итого	200	0,8	2,6	24,76	94,2
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	81,0 9,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Суп картофельный с рисом Рис Картофель Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная Вода	7,0 75,0 8,0 10,0 3,0 1,0 180,0 Итого	200,0	1,98	2,19	14,58	120,0
	3. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода	50,0 0,4 5,0 120,0 Итого	150,0	8,85	5,15	37,85	212,15
	4. Курица тушеная Куриное бедро Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная Вода	100,0 10,0 10,0 3,0 1,0 30,0 Итого	100,0	20,03	12,79	0,6	208,9
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	1,0 10,0 180,0 Итого	200,0	0,2	0	14,0	77,33
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

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	1,0					
	Итого		100,0	1,42	6,08	8,36	93,9
	2. Суп гороховый с картофелем						
Горох	10,0						
Картофель	50,0						
Лук	10,0						
Морковь	10,0						
Соль пищевая йодированная	1,0						
Масло растительное	2,0						
Вода	180,0						
Итого		250,0	2,21	2,44	16,1	185,8	
3. Макароны отварные							
Макароны	53,0						
Соль	0,4						
Масло растительное	3,0						
Вода	100,0						
Итого		150,0	5,6	3,7	35,9	199,7	
4. Котлета мясная (полуфабрикат)							
Полуфабрикат	100,0						
Масло растительное	3,0						
Итого		100,0	10,58	23,65	7,80	266,16	
5. Кисель							
Концентрат киселя	24,0						
Сахар	10,0						
Вода	200,0						
Итого		200,0	0	0	39,4	160,0	
6. Хлеб ржаной							
Итого		80,0	5,01	1,02	44,1	199,41	
7. Печенье							
Итого		25,0	2,25	2,94	22,32	118,1	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из свежих огурцов						
	Огурец свежий	80,0					
	Лук репчатый	20,0					
	Соль пищевая йодированная	0,7					
	Масло растительное	2,0					
	Итого		100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
	2. Борщ						
Свекла	32,0						
Картофель	20,0						
Лук	8,0						
Морковь	8,0						
Соль пищевая йодированная	0,7						
Масло растительное	3,0						
Капуста	16,0						
Вода	160,0						
Итого		200,0	7,6	5,8	10,1	115,4	
3. Печень тушеная с овощами	Печень куриная	80,0					
	Лук	10,0					
	Морковь	15,0					
	Соль	1,0					
	Масло растительное	3,0					
	Вода	30,0					
Итого		100,0	14,4	5,78	3,55	121,51	
4. Картофельное пюре	Картофель	150,0					
	Соль пищевая йодированная	0,9					
	Масло растительное	5,0					
Итого		150,0	2,9	4,9	23,8	150,4	
5. Какао с молоком	Какао	3,0					
	Сахар	10,0					
	Молоко	100,0					
	Вода	100,0					
Итого		200,0	5,72	5,76	38,42	218,98	
6. Хлеб ржаной	Итого		80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
7. Хлеб пшеничный	Итого		40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	81,0 9,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Суп вермишелевый с картофелем Картофель Вермишель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Вода	100,0 10,0 8,0 10,0 2,0 0,8 160,0 Итого	200,0	2,16	2,46	13,72	104,7
	3. Рыба тушеная с овощами Рыба с/м Морковь Лук Томатная паста Соль Масло растительное Вода	60,0 20,0 15,0 10,0 0,7 5,0 20,0 Итого	100,0	7,88	4,14	3,74	82,78
	4. Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное	54,0 0,7 3,0 Итого	150,0	3,7	4,8	36,5	203,5
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Печенье	Итого	25,0	2,25	2,94	22,32	118,1

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свеклы Свекла Сахар Соль пищевая йодированная Масло растительное	90,0 3,0 1,0 5,0 Итого	100,0	1,43	6,08	8,36	93,9
	2.Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода	40,0 25,0 8,0 10,0 0,8 2,0 160,0 Итого	200,0	12,92	7,91	31,07	152,64
	3.Макаронные отварные Макаронные Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода	53,0 0,4 3,0 100,0 Итого	150,0	5,6	3,7	35,9	199,7
	4.Котлета мясная (полуфабрикат) Полуфабрикат Масло растительное	100,0 3,0 Итого	100,0	10,58	23,65	7,80	266,16
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15,0 15,0 180,0 Итого	200	0,8	2,6	24,76	94,2
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Соль пищевая йодированная Масло растительное	80,0 20,0 0,7 2,0 Итого	100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
	2.Суп рыбный Консервы из рыбы Картофель Лук Морковь Пшено Соль йодированная пищевая Вода	37,0 70,0 10,0 8,0 10,0 1,0 200,0 Итого	250,0	6,05	3,55	12,19	119,0
	3. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная Вода	80,0 15,0 10,0 6,0 1,0 50,0 Итого	150,0	2,29	11,0	14,44	166,0
	4. Бедро куриное отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая	135,0 1,0 Итого	100,0	16,98	13,6	0	206,25
	5.Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	1,0 10,0 180,0 Итого	200,0	0,2	0	14,0	77,33
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7.Печенье	Итого	25,0	2,25	2,94	22,32	118,1

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	81,0 9,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода	40,0 25,0 8,0 10,0 0,8 2,0 160,0 Итого	200,0	12,92	7,91	31,07	152,64
	3. Печень тушеная с овощами Печень куриная Лук Морковь Соль Масло растительное Вода	80,0 10,0 15,0 1,0 3,0 30,0 Итого	100,0	14,4	5,78	3,55	121,51
	4. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода	50,0 0,4 5,0 120,0 Итого	150,0	8,85	5,15	37,85	212,15
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

9 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	3,0					
	Соль пищевая йодированная	1,0					
	Масло растительное	5,0					
	Итого		100,0	1,42	6,08	8,36	93,9
	2. Рассольник						
Картофель	80,0						
Огурцы соленые	12,0						
Морковь	10,0						
Лук	10,0						
Масло растительное	3,0						
Соль йодированная пищевая	0,7						
Перловка	7,0						
Вода	150,0						
Итого		200,0	6,2	4,1	10,4	139,0	
3. Рыба тушеная с овощами	Рыба с/м	60,0					
	Морковь	20,0					
	Лук	15,0					
	Томатная паста	10,0					
	Соль	0,7					
	Масло растительное	5,0					
	Вода	20,0					
Итого		100,0	7,88	4,14	3,74	82,78	
4. Рис отварной	Рис	54,0					
	Масло растительное	3,0					
	Соль йодированная	0,7					
	Итого		150,0	3,7	4,8	36,5	203,5
5. . Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15,0					
	Сахар	15,0					
	Вода	180,0					
	Итого		200,0	0,8	2,6	24,76	94,2
6. Хлеб ржаной	Итого		80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
7. Печенье	Итого		25,0	2,25	2,94	22,32	118,1

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	81,0 9,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Соль йодированная пищевая Масло растительное Капуста Вода	32,0 20,0 8,0 8,0 0,7 3,0 16,0 160,0 Итого	200,0	7,6	5,8	10,1	115,4
	3. Бедро куриное отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая	135,0 1,0 Итого	100,0	16,98	13,6	0	206,25
	4. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная Вода	60,0 15,0 10,0 6,0 1,0 50,0 Итого	150,0	2,29	11,0	14,44	166,0
	5. Какао на молоке Какао Сахар Молоко Вода	3,0 10,0 100,0 100,0 Итого	200,0	5,72	5,76	38,42	218,98
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66