

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ Детловской СОШ № 12

1-й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
168	Завтрак	Каша молочная	210	197	260	243,9
559		Ватрушка с творогом	70	238,98	70	238,98
943		Чай с сахаром	200	28	200	28
		Хлеб пшеничный	50	113,5	60	136,2
ИТОГО ЗАВТРАК			530	577,48	590	647,08
302	Обед	Котлета мясная	60	108,24	60	108,24
62		Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	208,55	200	231,72
943		Чай с сахаром	200	28	200	28
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
		Ватрушка с творогом	70	238,98	70	238,98
ИТОГО ОБЕД			560	716,27	580	739,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1293,75		1386,52

2-й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
303	Завтрак	Тефтели мясные	50	145,14	100	290,28
688		Макаронные изделия отварные	180	202,14	200	224,6

833		Соус красный основной	50	23,67	50	23,67
868		Компот из сухофруктов	200	94,2	200	94,2
		Хлеб пшеничный	50	132	60	132
		ИТОГО ЗАВТРАК	530	597,15	610	764,75
436	Обед	Жаркое по-домашнему	150	165,63	240	265
		Вафли	100	350	100	350
		Сок фруктовый	200	94	200	94
		Хлеб пшенично-ржаной	50	113,4	60	113,4
		ИТОГО ОБЕД	500	723,03	600	822,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1320,18		1587,15

3-й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
302	Завтрак	Котлета мясная	60	108,24	60	108,24
679		Каша гречневая рассыпчатая	150	230,45	200	307,26
833		Соус красный основной	50	23,67	50	23,67
		Сок фруктовый	200	94	200	94
		Хлеб пшеничный	60	132	60	132
		ИТОГО ЗАВТРАК	520	588,36	570	665,17
28	Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	60	99,55	100	165,92
694		Картофельное пюре	180	164,7	200	183
144		Яблоко	150	70,5	150	70,5
959		Какао с молоком	200	145,2	200	145,2
		Хлеб пшенично-ржаной	60	113,4	60	113,4
		ИТОГО ОБЕД	650	593,35	710	678,02

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1181,71		1343,19
--	----------------------	---------	--	---------

4- й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
14	Завтрак	Салат из свежих помидоров с луком	60	52,44	100	79,1
403		Плов с мясом	200	382,96	260	497,85
943		Чай с сахаром	200	28	200	28
		Хлеб пшеничный	50	113,5	50	113,5
		ИТОГО ЗАВТРАК	510	576,9	610	718,45
43	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	52,44	100	87,4
833		Соус красный основной	50	23,67	50	23,67
		Тефтели мясные	50	145,14	100	290,28
688		Макароны отварные	180	202,14	200	224,6
122		Кисель	200	91,22	200	91,22
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
157		Мандарины	100	38	100	38
		ИТОГО ОБЕД	690	939,65	800	887,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1516,55		1606,12

5- й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
144		Яблоко	100	47	120	56,4

87	Завтрак	Суп с рыбной консервой	250	167,25	300	200,7
959		Какао с молоком	200	145,2	200	145,2
		Печенье	40	184	40	184
		Хлеб пшеничный	50	113,5	50	113,5
		ИТОГО ЗАВТРАК		640	656,95	710
103	Обед	Пельмени отварные	180	391,88	230	522,5
144		Яблоко	100	70,5	100	70,5
66		Отвар шиповника	200	105,67	200	105,67
		Вафли	40	212	40	212
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
		ИТОГО ОБЕД		570	912,55	620
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1079,8		1742,97

6-й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
177	Завтрак	Каша « Дружба»	200	307	250	383,75
3		Бутерброд с маслом и сыром	60	473,22	60	473,22
943		Чай с сахаром	200	28	200	28
		Хлеб пшеничный	20	132	60	132
		ИТОГО ЗАВТРАК		480	940,22	570
14	Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	79,1	100	79,1
833		Соус красный основной	50	23,67	50	23,67
228		Фрикадельки	60	108,24	90	162,32
688		Картофельное пюре	180	164,7	200	183

686		Компот	200	94,2	200	94,2
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
		Печенье	40	184	60	276
		ИТОГО ОБЕД	680	786,41	750	950,79
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1726,63		1967,76

7- й день

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическа я ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическа я ценность (ккал)
103	Завтра к	Пельмени отварные	180	391,88	230	522,5
943		Чай с сахаром	200	28	200	28
		Хлеб пшеничный	50	113,5	50	113,5
		ИТОГО ЗАВТРАК	430	533,38	480	664
403	Обед	Вафли	40	212	60	318
		Плов с мясом	200	382,96	260	497,85
		Сок фруктовый	200	94	200	94
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
		ИТОГО ОБЕД	490	821,46	570	1042,35
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		849,46		1706,35

8- й день

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическа я ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическа я ценность (ккал)
688		Макароны отварные	180	202,14	200	224,6

833	Завтрак	Соус красный основной	50	23,67	50	23,67
536		Сарделька отварная	80	179,2	160	358,4
122		Кисель	200	91,22	200	91,22
		Хлеб пшеничный	50	132,5	50	132,5
		ИТОГО ЗАВТРАК	560	628,73	660	830,39
14	Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	52,44	100	79,1
302		Котлета мясная	60	108,24	60	108,24
336		Капуста тушеная	180	256,23	200	248,7
951		Кофе на молоке	200	116	200	116
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
		Печенье	40	184	60	276
		ИТОГО ОБЕД	590	849,41	670	960,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1478,14		1790,93

9- й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
302	Завтрак	Котлета мясная	60	108,24	60	108,24
694		Пюре картофельное	150	137,25	180	164,7
833		Соус красный основной	50	23,67	50	23,67
66		Отвар шиповника	200	105,67	200	105,67
		Хлеб пшеничный	50	113,5	50	113,5

		Вафли	40	212	40	212
		ИТОГО ЗАВТРАК	550	700,33	580	727,78
13	Обед	Салат из свежих огурцов	60	40,38	100	67,3
288		Фрикадельки	60	108,24	90	162,32
679		Каша гречневая рассыпчатая	150	230,45	150	230,45
959		Какао с молоком	200	145,2	200	145,2
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
		ИТОГО ОБЕД	520	656,77	590	737,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1357,1		1465,55

10- й день

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 6-10	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции 11-18	Энергетическая ценность (ккал)
486	Завтрак	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	75/75	150	120/75	195
62		Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	208,55	200	231,72
951		Кофе на молоке	200	116	200	116
		Хлеб пшеничный	50	113,5	50	113,5
		ИТОГО ЗАВТРАК	580	588,05	645	656,22
	Обед	Печенье	40	184	60	276
53		Картофель запеченный в сметане	200	209,98	250	262,48
536		Сарделька отварная	80	179,2	160	358,4
14		Салат из свежих помидоров с луком	100	79,1	100	79,1

122		Кисель	200	91,22	200	91,22
		Хлеб пшенично-ржаной	50	132,5	50	132,5
		ИТОГО ОБЕД	670	876	820	1199,7
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1464,05		1855,92