



МКОУ – Филипповская СОШ

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период
(для младших школьников)**

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче с-кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День N 1 -завтрак:					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,13	21,47	33,33	463,73
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36,0	144,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Печенье	50	5,63	7,35	55,8	312,75
	ИТОГО:	500	40,26	28,82	131,63	948,08
	День N 1- обед:					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	80	2,0	8,10	8,04	114,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443,0
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	800	31,44	34,34	131,74	828,58
	ИТОГО:	1300	71,70	63,16	263,37	1776,66
	День N 2-завтрак:					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,2	6,5	28,4	193,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,15	98,85
	ИТОГО:	500	12,65	22,15	58,25	481,75
	День N 2- обед:					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,74	4,16	2,46	49,92
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129,0
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	850	54,05	18,11	109,91	818,92
	ИТОГО:	1350	66,7	40,26	168,16	1300,67
	День N 3-завтрак:					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	6,98	22,15	178,78
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
	ИТОГО:	515	20,38	19,58	50,55	459,48
	День N 3- обед:					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	71,46	5,34	89,50
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,90	4,10	12,42	117,96
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,33
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2

54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	850	33,76	98,36	78,79	873,29
	ИТОГО:	1365	54,14	117,94	188,29	1332,77
	День N 4-завтрак:					
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5,0	6,90	23,90	178,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Йогурт	100	2,8	2,5	4,2	79,0
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
	ИТОГО:	535	10,8	9,7	52,0	366,9
	День N 4- обед:					
54-12з-2020	Икра морковная	80	1,70	5,66	8,10	90,56
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,4	185,87
54-9р-2020	Рыба, запеченная в смет соусе (минтай)	140	26,53	30,8	7,73	413,87
Пром.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	890	45,04	49,03	107,61	1052,06
	ИТОГО:	1425	55,84	58,73	159,61	1418,96
	День N 5-завтрак:					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,00
Пром.	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	ИТОГО:	525	22,78	24,65	72,65	602,9
	День N 5- обед:					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,10	2,14	11,30
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,12	6,22	10,74	119,44
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,4	47,87	311,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	880	37,35	30,82	112,65	877,84
	ИТОГО:	1405	60,13	55,47	185,3	1480,74
	День N 6- завтрак:					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	26,6	20,0	23,2	378,7
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36,0	144,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183,0
	ИТОГО:	500	30,05	22,35	103,2	733,3
	День N 6- обед:					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,74	4,16	2,46	49,92
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	119,92
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7

54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	800	36,42	35,34	80,02	782,24
	ИТОГО:	1300	66,47	57,69	183,22	1515,54
	День N 7- завтрак:					
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,0	13,3	54,9	375,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
	ИТОГО:	515	22,5	25,5	83,3	656,4
	День N 7- обед:					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,90	0,2	3,0	18,24
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,6
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,4	185,87
Пром.	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	850	24,59	18,65	108,6	701,81
	ИТОГО:	1365	47,09	44,15	191,9	1358,21
	День N 8- завтрак:					
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,33	35,47	3,87	435,73
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Булочка	100	3,48	4,78	57,0	316,0
	ИТОГО:	500	33,41	44,65	73,37	859,93
	День N 8- обед:					
54-9з-2020	Салат из белокач. капусты с морковью и яблоком	80	1,12	8,16	4,80	96,72
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,22
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179,0
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	ИТОГО:	850	33,12	42,56	88,7	869,74
	ИТОГО:	1350	66,53	87,21	162,07	1729,67
	День N 9- завтрак:					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,50	28,4	193,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Йогурт	100	2,8	2,5	4,2	79,0
	ИТОГО:	535	11,0	9,3	56,5	382,6
	День N 9- обед:					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	71,46	5,34	89,50
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,90
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,88	6,63	236,5
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8

	<u>ИТОГО:</u>	850	36,66	99,25	106,9	888,8
	<u>ИТОГО:</u>	1385	47,66	108,55	163,4	1271,4
	День N 10- завтрак:					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,50	283,50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38
	<u>ИТОГО:</u>	535	15,08	14,9	76,67	501,08
	День N 10- обед:					
54-20з-2020	Горошек зеленый	80	2,4	0,2	4,8	29,6
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94,06
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,4	185,87
54-14р-2020	Тефтели рыбные(минтай)	100	12,88	8,0	12,63	173,75
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,15	33,15
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	<u>ИТОГО:</u>	900	30,98	21,61	101,38	641,71
	<u>ИТОГО:</u>	1435	46,06	36,51	178,05	1142,79
	ИТОГО	13680	582,32	669,67	1843,37	14327,41

Повар



Е.А. Голубева