



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Купино
Л.В.Климова

Пример меню	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Абс. реципитуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак 8.20	Каша манная, молочная с маслом с сахарным корочкой выпечки	150	5,1	7,5	18,9	148	48
	Бутерброд с маслом	200	1,83	5,64	19,96	107	1
			7,9	13,7	43,06	305,29	
II Застывок 10.00							
Суп гороховый							
III Застывок 11.20	Салат из Суп гороховый					903	442
	Запеканка картофельная					13	11
	Потажник мясной					13	99
							275
	Соус молочный	20	2,34	2,49	13,6	34,4	319
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,33	1,74	10,75	701
	Хлеб ржаной	40	2,6	3,1	16,9	21,6	700
	Компот из сухофруктов с пятифруктовый «С»	100	0,43	0,08	23,78	94,25	35
			15,7	23,2	79,67	638,2	
Полдник 15.30	Фрукты	50	0,25	0,015	11,75	77,5	130
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,56	132
			9,25	2,3	21,5	114,06	
Итого за 1 день				39,77	144,23	1077,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8.20	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,1	7,5	18,9	163		48
	Кофейный напиток	150	0,075	0,03	13,2	40,29		395
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			7,0	13,7	43,06	305,29		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,5	9,75	47		442
Обед 11.20	Салат из капусты с морковью	40	0,74	3,2	2,2	40,8		11
	Суп гороховый на м/б с гренками	150	1,54	2,45	11,9	99,3		99
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	6,6	14,34	0,24	156		275
	Соус молочный	20	2,34	2,49	13,6	84,4		319
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
			16,7	23,7	79,67	658,1		
Полдник 15.30	Плов фруктовый	50	0,25	0,015	11,75	77,5		139
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96		132
			9,25	2,3	21,5	114,46		
Итого за 1 день			33	39,17	144,23	1077,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 8.20	Каша пшенная молочная	150	4,65	6,0	23,3	166,5		48
	Кисель молочный	150	2,1	2,79	22,6	128,5		384
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			8,58	14,43	56,86	397		
Обед 11.20	Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,37	6,27	45,9		39
	Рыба тушеная с овощами в томате	50	14,9	12,2	18,72	253,9		89
	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29		54
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
	Компот из св. ягод	150	0,13	0	15,5	60,75	35	123
			24,07	16,04	69,91	589,19		
Полдник 15.30	Ватрушка с творогом	50	5,24	5,45	16,5	143,65		136
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	36,96		132
			14,24	7,75	26,25	180,61		
Итого за 2 день			22,82	38,22	153,02	1166,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8.20	Вареники ленивые	150	19,3	24,6	19,0	361,0		22
	Молочный соус	20	0,38	0,90	2,65	20,3		351
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
			22,64	32,0	49,3	563,5		
Обед 11.20	Салат из моркови с яблоком	40	0,3	1,9	2,5	30		14
	Суп свекольный на м/б со сметаной	150/20	2,8	1,27	7,63	54,6		44
	Гуляш из говядины	50	19,8	20	3,9	274,7		259
	Каша ячневая рассыпчатая	100	10	1,3	66,3	324		т/к
	Кисель плодово-ягодный	150	0,15	0,15	21,2	84,6		411
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			37,71	25,62	127,47	932,19		
Полдник 15.30	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	50	2,85	2,41	13,7	90,2		65
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85,0		400
			7,42	6,5	21,3	175,2		
Итого за 3 день			127,47	64,18	198,07	1670,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 8.20	Омлет натуральный	150	11,7	13,59	4,8	187,4		77
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			14,66	20,2	32,5	475,2		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		160204
Обед 11.20	Суп картофельный с клецками	150	3,8	1,29	12,6	85,7		43
	Голубцы ленивые	150	13,4	9,08	20,0	218,6		298
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			22,3	11,1	83,65	569,94		
Полдник 15.30	Картофель отварной запеченый с маслом	50	1,18	1,42	7,66	57,81		55
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85		400
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,35	1,74	50,75		701
			7,68	5,85	16,97	193,56		
Итого за 4 день			44,55	37,21	133,13	1238,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8.20	Каша манная молочная жидкая с маслом сличковым	150	5,6	6,9	24,4	183		189
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,2	84,6		411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			7,43	12,54	56,56	369,6		
Обед 11.20	Салат витаминный	40	0,38	2,3	1,17	26,9		11
	Рассольник на мясном бульоне	150	2,5	0,75	9,1	71		32
	Жаркое по-домашнему	150	19,5	5,0	17,4	192,9		276
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			27,03	6,49	77,55	529,54		
Полдник 15.30	Булочка с повидлом	50	2,5	1,06	29,8	139,1		451
	Какао с молоком	150	4,35	3,75	6,3	76,0		401в
			6,85	4,81	36,1	215,1		
Итого за 5 день			41,31	23,84	126,2	1114,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			(г)					
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8.20	Каша молочная «Дружба»	150	4,65	6,0	23,3	166,5		48
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,6	70		395
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			8,82	13,63	44,86	338,5		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		442
Обед 11.20	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,4	10,9	64,2		34
	Суфле из отварной курицы	50	9,7	7,5	0,9	80,31		56
	Пюре из гороха	100	1,15	0,8	25,4	154,8		18
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			18,44	9,43	79,62	529,9		
Полдник 15.30	Морковная запеканка с молочным соусом	50/20	2,61	4,05	17,19	117		156
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96		132
			11,6	6,35	26,94	153,96		
Итого за 6 день			38,9	29,4	151,4	1022,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8.20	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,42	2,94	13,02	93		33
	Кисель плодово-ягодный	150	0,16	3,04	9,9	39,4		133
	Бутерброд с маслом	30/5	4,13	8,54	10,96	138,3		1
			7,71	14,52	33,88	270,7		
Обед 11.20	Салат витаминный	40	0,74	3,2	2,2	40,8		11
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,15	3,6	7,6	69,1		4
	Тефтели рыбные	50						
	Картофель в молоке, соус молочный	100	15,84	13,77	19,96	270,83		89
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			22,85	20,9	80,9	644,43		
Полдник 15.30	Макароны запеченные с сыром с маслом сливочным	50/10	5,4	7,9	23,5	199,3		138
	Чай с сахаром	150	2,18	1,88	18,6	100,5		397
			7,58	9,78	42,1	299,8		
Итого за 7 день			38,14	45,2	156,88	1214,93		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8.20	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,74	7,6	19,7	167,4		66
	Кофейный напиток	150	3,15	2,79	22,68	128,55		384
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			9,72	16,03	53,34	397,95		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		442
Обед 11.20	Борщ на мясном бульоне	150	2,31	1,3	4,06	48,87		28
	Биточки из мяса кур	50	9,1	10,0	4,92	378,7		25
	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,80		48
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			16,45	12,04	60,03	649,24		
Полдник 15.30	Омлет натуральный	50	3,9	4,53	1,60	62,4		77
	Чай сладкий	150	0,16	3,04	9,9	39,4		133
			4,06	7,57	11,5	101,8		
Итого за 8 день			30,23	35,64	124,87	1148,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8.20	Запеканка рисовая с 							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8.20	Каша гречневая вязкая молочная	150/5	6,8	7,1	26,9	199		184
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			9,76	13,72	54,66	381,25		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 11.20	Салат «Свеколка»	40	0,38	2,3	1,17	26,9		10
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,79	1,54	11,1	73,2		4
	Плов из мяса кур	150	16	14,8	26,8	304		304
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,06		700
	Лимонный напиток	150	0,13	0	15,5	60,75		к/к
			25,3	19,8	82,96	644,2		
Полдник 15.30	Запеканка творожная с изюмом	50	14,16	9,72	11,81	193,51		80
	Кисель плодово-ягодный	150	0,075	0,03	13,18	40,29		10038
			14,23	9,75	24,99	233,8		
Итого за 10 день			49,3	43,27	162,61	1259,25		