



Утверждаю:
Директор МБОУ «Поканаевская СШ»
Е.И. Сухова

Примерное десятидневное меню
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
на базе образовательных учреждений администрации Нижнеингашского района,
работающих на сырье.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Поканаевская СШ»
_____ Е.И. Сухова

Примерное десятидневное меню
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
на базе образовательных учреждений администрации Нижнеингашского района,
работающих на сырье.

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6
Какао с молоком	200	46	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
Фрукты: (банан)	150	1,5	0,5	21	144
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за завтрак	950	66,2	23,2	117,7	833,5
Обед					
Суп из овощей	300	2,36	6,2	13,46	118,66
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	22,7	26,4	6,6	354,9
Пюре картофельное	200	4,3	6,9	26,4	185,9
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Итого за обед	1070	44,96	44,9	162,46	1242,93
Всего за 1 день					2076,43

День: вторник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Итого за завтрак	715	27,7	34,5	99,5	824,97
Обед					
Огурец	80	0,7	0,1	2	11,3
Суп гороховый	300	11,13	7,66	27,13	221,9
Шницель	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Соус сметанный	20	0,5	2,73	1,06	30,96
Каша гречневая	200	11,1	8,4	48	311,6
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Фрукты: (мандарин)	150	1,5	0,5	21	144
Итого за обед	1175	50,03	33,89	197,09	1350,06
Всего за 2 день					2175,03

День: Среда
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,6	405
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	98,2
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
Фрукты: (яблоко)	150	0,67	0	10	47,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за завтрак	845	54,53	32,35	99,75	916,6
Обед					
Помидор свежий	60	0,8	0,1	2,3	12,8
Борщ из свежей капусты со сметаной	300	7,1	8,5	16,4	183,93
Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
Соус красный основной	20	1,1	0,8	2,97	23,6
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Итого за обед	1020	61,5	21,9	169,37	1142,6
Всего за 3 день					2059,2

День: Четверг
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша вязкая пшенная молочная	250	10,4	12,8	47	343,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Итого за завтрак	790	23,3	28,3	126,2	854,77
Обед					
Огурец свежий	80	0,7	0,1	2	11,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8,6	4,63	30,83	199,33
Печень по – строгоновски	120	20,1	19,1	8	283,9
Пюре картофельное	200	4,3	6,9	26,4	185,9
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Фрукты: (груша)	150	0,67	0	10	47,3
Итого за обед	1200	45,77	32,13	162,73	1136,78
Всего за 4 день					1991,55

День: Пятница
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,16	7,57	29,76	223,7
Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Сыр	15	4,8	4	0,3	56,6
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,6	6,4	24	162
Итого за завтрак	775	30,56	29,07	106,86	803,40
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10	9,07	22,57	212
Рагу овощное с курицей	250	26,1	8,8	22	271,8
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Фрукты: (апельсин)	150	0,9	0,2	8,1	28,67
Итого за обед	1150	52,6	23,47	168,67	1095,94
Всего за 5 день					1899,34

День: понедельник
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша жидкая манная молочная	250	6,6	7,1	31,6	217,9
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за завтрак	775	22,1	23,3	92,2	674
Обед					
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Борщ со сметаной	300	7,1	8,5	16,4	183,93
Плов из курицы	250	3,1	10,1	41,5	393,3
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Фрукты: (груша)	150	0,67	0	10	47,3
Итого за обед	1150	26,47	24	183,9	1208
Всего за 6 день					1882

День: вторник
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша вязкая пшеничная молочная	250	10,3	11,5	48,3	337,9
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Итого за завтрак	800	23,6	23,7	115	773,5
Обед					
Огурец свежий	80	0,7	0,1	2	11,3
Суп с рыбными консервами (сайра)	300	9,83	11,27	20,9	224,33
Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10,3	13	228,6
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Фрукты: (мандарин)	150	0,67	0	10	47,3
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Итого за обед	1120	46,6	26,97	162,2	1087,2
Всего за 7 день					1860,7

День: среда
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. Ценн., ккал
Завтрак					
Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,6	405
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	98,2
Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за завтрак	695	53,06	31,65	88,45	854,9
Обед					
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8,6	4,63	30,83	199,33
Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19,1	8	283,9
Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	8,4	48	311,6
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Фрукт: (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Итого за обед	1170	55,8	37,83	213,13	1425,3
Всего за 8 день					2280,2

День: Четверг
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	250	10,8	14,1	42,9	341,1
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Яйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Итого за завтрак	840	31,4	33,8	145,3	1015,87
Обед					
Огурец свежий	80	0,7	0,1	2	11,3
Щи из свежей капусты со сметаной	300	7,7	9,37	9,53	153,67
Тефтеля пропаренная	120	16,4	14,2	10	234,2
Соус красный основной	20	1,1	0,8	2,97	23,6
Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Фрукты: (яблоко)	150	0,9	0,2	8,1	43
Итого за обед	1220	42,5	32,97	144,5	1060,67
Всего за 9 день					2076,54

День: пятница
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в грамм.	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118
Итого за завтрак	625	26	36,4	42,6	610,3
Обед					
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300	7,9	9,67	22,7	209,2
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	22,7	26,4	6,6	354,9
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90
Фрукты: (мандарин)	150	0,4	0,3	10,3	47
Кондитерские изделия	40	3	3,9	29,8	166,67
Итого за обед	1220	51,5	48,17	204,3	1465,87
Всего за 10 день					2076,17