

МБОУ «Лудорвайская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.М. Лушников»



**Основное
десятидневное меню
для учащихся
в возрасте с 7 до 11 лет
сезон «весна–лето»**

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
			12,45	8,83	72,38	416,67	1,30	
	Каша пшеничная жидкая молочная	200.000	5,480	5,720	33,600	205,200	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	200.000	3,120	2,660	14,180	93,340	1,300	264
	Яйцо отварное	1.000	0,050	0,050	0,000	0,630	0,000	130
	Батон	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
обед:								
	Винегрет овощной	80.000	42,20	37,89	140,91	1 073,28	18,30	
	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	200.000	2,980	2,460	14,220	90,940	6,860	64*/2
	Плов из птицы (сад)	150.000	32,210	29,540	53,540	609,000	1,520	200/2
	Компот из свежих яблок	200.000	0,160	0,160	23,880	96,000	1,720	251/1
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
Итого за первый день:		1171.000	54.650	46.720	213.290	1489.950	19.600	
День 2								
завтрак:								
			12,40	16,97	72,87	494,66	1,60	
	Каша пшеничная жидкая молочная	200.000	4,320	5,700	30,860	192,500	0,000	111/6
	Какао с молоком	200.000	4,200	3,620	17,280	118,660	1,600	266
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
	Батон	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
обед:								
			32,71	25,48	131,27	886,36	24,78	
	Салат из квашеной капусты с луком	80.000	1,370	4,000	6,770	68,560	15,850	18
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180.000	2,000	3,530	9,950	79,700	7,670	52/2
	Макаронные изделия отварные	150.000	5,520	4,650	26,450	168,000	0,000	212
	Тефтели мясные (2-й вариант)	120.000	17,660	12,480	20,600	266,000	0,900	188
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
Итого за второй день:		1260.000	45.110	42.450	204.140	1381.020	26.380	
День 3								
завтрак:								
			13,94	14,58	79,68	506,36	0,09	
	Каша манная жидкая молочная	200.000	3,000	4,760	26,300	160,000	0,000	111/1
	Чай с молоком или сливками	200.000	3,540	3,100	15,080	102,660	0,020	263
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Батон	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
	Печенье	20.000	1,280	3,360	13,700	90,200	0,000	309
обед:								
			29,35	21,81	127,07	879,96	12,55	
	Помидоры свежие	80.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	47/1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200.000	2,400	4,100	14,100	102,760	6,320	60/2
	Запеканка картофельная с мясом	220.000	16,350	12,080	37,470	324,500	3,390	193
	Чай с лимоном	200.000	0,140	0,020	14,200	58,000	2,840	262
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Булочка ванильная	60.000	4,700	4,810	18,780	193,200	0,000	291
Итого за третий день:		1330.000	43.290	36.390	206.750	1386.320	12.640	
День 4								
завтрак:								
			12,12	17,89	78,39	474,40	13,60	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	200.000	3,560	6,260	24,020	166,240	0,000	111/3
	Какао с молоком	200.000	4,200	3,620	17,280	118,660	1,600	266
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
	Батон	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
	Груши свежие	120.000	0,480	0,360	12,360	6,000	12,000	248/2
обед:								
			28,79	20,64	158,33	938,25	51,48	
	Салат из свёклы с изюмом и курагой	80.000	1,280	4,900	10,630	92,000	6,180	36
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250.000	2,700	4,880	9,550	92,950	18,850	56/2
	Пюре картофельное	200.000	4,080	6,400	27,260	184,000	24,220	216
	Рыба, припущенная с овощами	120.000	8,860	0,360	3,780	54,000	1,220	154
	Компот из сушеных фруктов	200.000	0,440	0,020	27,760	114,000	0,400	253
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухи дрожжи)	90.000	5,670	3,280	36,830	199,800	0,610	279/14
Итого за четвёртый день:		1610.000	40.910	38.530	236.720	1412.650	65.080	
День 5								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак			14,44	17,60	99,74	615,98	1,37	
	Каша рисовая жидкая молочная	200 000	2,640	4,860	33,560	188,740	0,000	111/2
	Кофейный напиток с молоком	200 000	3,120	2,660	14,180	93,340	1,300	264
	Сыр порциями	10 000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Батон	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
	Печенье	40 000	2,560	6,720	27,400	180,400	0,000	309
обед			30,52	29,04	114,93	841,85	39,03	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80 000	0,760	4,850	2,440	56,480	7,550	31
	Нуплишнд (Суп картофельный с горохом и нутелами, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	200 000	5,120	2,560	22,820	125,200	4,880	66/2
	Калуста тушеная	200 000	4,020	7,540	13,520	146,000	24,400	84
	Фрикадельки из птицы	100 000	14,700	13,130	9,750	216,670	0,480	204
	Компот из свежих яблок	200 000	0,160	0,160	23,880	96,000	1,720	251/1
	Хлеб пшеничный	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40 000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
Итого за пятый день		1370 000	44 960	46 640	214 670	1457 830	40 400	
День 6								
завтрак			24,92	16,02	95,71	620,24	0,25	
	Лудинг из творога (запеченный)	150 000	17,480	12,420	28,080	294,230	0,230	146
	Джем, повидло	50 000	0,100	0,100	27,950	105,850	0,000	313
	Чай с молоком или сливками	200 000	3,540	3,100	15,080	102,660	0,020	263
	Батон	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
обед			39,16	36,90	110,61	940,11	33,75	
	Винегрет овощной	80 000	1,090	4,930	6,750	75,840	8,200	8
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 000	14,400	9,890	20,000	227,370	0,000	61/1
	Калуста тушеная	180 000	3,620	6,790	12,170	131,400	21,960	84
	Котлеты рубленые из птицы	90 000	14,150	14,470	14,970	246,000	0,750	202
	Чай с лимоном	200 000	0,140	0,020	14,200	58,000	2,840	262
	Хлеб пшеничный	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40 000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
Итого за шестой день		1240 000	64 080	52 920	206 320	1560 350	34 000	
День 7								
завтрак			15,64	17,09	86,05	561,36	14,52	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200 000	5,760	5,220	18,840	145,200	0,920	68
	Какао с молоком	200 000	4,200	3,620	17,280	118,660	1,600	266
	Масло порциями	10 000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
	Батон	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
	Бананы свежие	120 000	1,800	0,600	25,200	114,000	12,000	248/3
обед			33,16	29,74	117,43	983,30	117,57	
	Салат "Удмуртский"	80 000	7,260	9,860	6,700	54,400	52,400	41
	Суп из овощей	200 000	3,200	7,400	8,200	114,000	46,800	56/1
	Жаркое по-домашнему (сад)	220 000	16,500	11,660	32,250	499,400	17,970	176/2
	компот из кураги	200 000	0,440	0,020	27,760	114,000	0,400	253/2
	Хлеб пшеничный	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40 000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
Итого за седьмой день		1370 000	48 800	46 830	203 480	1544 660	132 090	
День 8								
завтрак			25,36	28,52	44,16	532,66	1,00	
	Омлет натуральный с маслом	200 000	18,020	25,020	4,480	312,500	0,980	131
	Чай с молоком или сливками	200 000	3,540	3,100	15,080	102,660	0,020	263
	Батон	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
обед			24,20	22,64	147,48	861,89	20,86	
	Огурцы свежие	80 000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	47/2
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200 000	2,400	4,100	14,100	102,760	6,320	60/2
	Каша рисовая рассыпчатая	180 000	4,520	3,910	47,650	239,400	0,000	103/1
	Птица в соусе с томатом	100 000	10,600	13,330	3,690	151,430	2,140	201
	Компот из сушеных фруктов	200 000	0,440	0,020	27,760	114,000	0,400	253
	Хлеб пшеничный	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40 000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Яблоки свежие	120 000	0,480	0,480	11,760	52,800	12,000	248/1
Итого за восьмой день		1420 000	49 560	51 160	191 640	1394 550	21 860	
День 9								
завтрак			14,72	11,74	72,38	452,04	1,37	
	Каша пшеничная жидкая молочная	200 000	5,480	5,720	33,600	205,200	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	200 000	3,120	2,660	14,180	93,340	1,300	264
	Сыр порциями	10 000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Батон	50 000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
обед:			27,11	20,25	183,45	940,16	49,00	
	Салат из квашеной капусты с луком	60.000	1,030	3,000	5,080	51,420	11,890	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200.000	2,840	2,260	14,480	89,540	6,860	64/2
	Картофель отварной	200.000	3,820	5,760	30,680	190,000	28,000	213
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	100.000	9,760	5,440	35,430	142,500	0,530	163
	Компот из свежих яблок	200.000	0,160	0,160	23,880	96,000	1,720	251/1
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сдоба обыкновенная	60.000	3,740	2,830	31,380	169,200	0,000	290
Итого за девятый день:		1370.000	41.830	31.990	255.830	1392.200	50.370	
День 10								
завтрак:			14,96	13,48	75,62	490,00	2,39	
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	200.000	3,560	6,260	24,020	166,240	0,000	111/3
	Какао с молоком	200.000	4,200	3,620	17,280	118,660	1,600	266
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Батон	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	317
	Апельсины	120.000	1,080	0,240	9,720	51,600	0,720	331
обед:			39,98	34,66	126,66	979,36	126,42	
	Салат "Яичный"	60.000	3,960	9,300	1,020	103,800	0,000	41/1
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	180.000	6,070	2,160	10,570	85,720	7,450	67с
	Пюре картофельное	150.000	3,060	4,800	20,450	138,000	18,170	216
	Котлеты рубленные из птицы	90.000	14,150	14,470	14,970	246,000	0,750	202
	Напиток из плодов шиповника	200.000	0,680	0,280	18,980	81,340	100,000	267
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Пирожки печеные с мясом	50.000	6,300	2,850	18,150	123,000	0,050	279/1
Итого за десятый день:		1400.000	54.940	48.140	202.280	1469.360	128.810	
Итого за весь период:		13541.000	488.130	441.770	2135.120	14488.890	531.230	
Среднее значение за период		1354.100	48.813	44.177	213.512	1448.889	53.123	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.586	26.990	59.425			