

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.



***Циклическое 10-ти  
дневное меню МБОУ  
«Введенско-Слободской  
ООШ» (детский сад)  
НА 2020-2021  
УЧЕБНЫЙ ГОД***

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

1 СЕНТЯБРЬ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша манная на молоке с маслом: - манка 20  - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1		7,41	8,14	3,83	207,80
2. Чай с молоком сладкий: - молоко 130 - чай 2 - сах. песок 15	180	4,24	4,58	18,59	136,2
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,9</b>	<b>16,02</b>	<b>83,92</b>	<b>482,2</b>
<b>Обед:</b>					
1. Борщ из свежей капусты с мясом: - капуста 60 - картофель 60 - свекла 40 - говядина 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 15 - соль 1	250/30	9,36	6,42	19,24	183,20
2. Картофельное пюре с сосиской: - картофель 200 - молоко 30 - сл.масло 10 - сосиска 60	150/60	9,57	10,43	39,4	328,1
3. Компот из сухофруктов: - сухофрукты 15 - сахар 15	180	0,36	-	22,36	93,1
4. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>23,43</b>	<b>17,25</b>	<b>109</b>	<b>742,4</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Ряженка 180	180	4,5	3,7	6,4	76,8
2. Вафли 50	50	4,72	4,98	34,2	205,75
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>9,65</b>	<b>8,68</b>	<b>52,58</b>	<b>332,55</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,98</b>	<b>41,95</b>	<b>245,5</b>	<b>1557,15</b>

Утверждаю:



Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

2 СЕНТЯБРЬ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшеничка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,49	8,79	31,81	240,8
2. Чай сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив.10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
<b>Всего в завтрак</b>		<b>10,29</b>	<b>11,09</b>	<b>70,51</b>	<b>435,5</b>
<b>Обед:</b>					
1. Салат из свежей капусты с маслом: - капуста свежая 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	0,96	3,06	5,3	52,8
2. Суп картофельный с мясом: - картофель 80 - мясо говядина 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 15 - соль 1	250/30	6,86	10,2	18,29	206,2
3. Макароны отварные: - макароны 50 - сл.масло 5	200	4,8	5,4	25,2	172,3
4. Гуляш из говядины: - мясо говядина 50 - лук 10 - морковь 10 - масло подс. 5 - соль 1	60	20,83	17,5	58,4	198,4
5. Компот из сухофруктов: - сухофрукты 15 - сахар 15	180	0,36	-	22,36	93,1
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>37,95</b>	<b>36,56</b>	<b>158,84</b>	<b>860,8</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Сок яблочный 180	180	0,2	-	12,8	51,5
2. Печенье 50	50	4,6	4,73	38,2	154,76
3. Груша 100	100	1,3	-	36,8	123,4
<b>Всего за полдник:</b>		<b>6,1</b>	<b>4,73</b>	<b>87,8</b>	<b>329,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,34</b>	<b>52,38</b>	<b>463,91</b>	<b>1625,96</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

3 СЕНТЯБРЬ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша рисовая на молоке с маслом: - рис 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	5,5	8,12	32,52	338
2. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>18,64</b>	<b>15,52</b>	<b>78,8</b>	<b>630,9</b>
<b>Обед:</b>					
1. Салат из свежей моркови с маслом: - морковь свежая 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	0,62	2,84	7,31	59,41
2. Суп рисовый с рыбными консервами: - рис 15 - картофель 80 - консервы 20 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/20	1,8	4,9	6,9	81,9
3. Гречка отварная: - гречка 50 - сл.масло 5 - соль 1	180	3,68	5,21	23,7	164,3
4. Котлета из говядины: - мясо говядина 60 - лук 10 - морковь 10 - масло подс. 5 - масло слив.3 - мука 5 - соль 1	60	11,5	10,6	10,5	184,0
5. Компот из свежих яблок: - яблоки 15 - сахар 15	180	0,06	-	14,42	59,3
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>21,8</b>	<b>23,95</b>	<b>90,83</b>	<b>686,61</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Компот из свежих яблок: - яблоки 15 - сахар 15	180	0,06	-	14,42	59,3
2. Пряники 50	50	4,2	5,3	32,6	164,2
3. Апельсин 100	100	0,9	-	22,9	98
<b>Всего за полдник:</b>		<b>5,16</b>	<b>5,3</b>	<b>69,92</b>	<b>321,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,6</b>	<b>44,77</b>	<b>239,55</b>	<b>1639,01</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

4 СЕНТЯБРЬ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшено 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	7,3	7,5	35,7	240
2. Чай с молоком сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	4,24	4,58	18,59	136,20
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив. 10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,34</b>	<b>14,38</b>	<b>80,09</b>	<b>517,20</b>
<b>Обед:</b>					
1. Огурец свежий 60	60	0,72	3,12	5,7	54
2. Суп вермишелевый с мясом: - вермишель 15 - картофель 80 - мясо 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	3,08	5,7	26,41	186,73
3. Плов с мясом: - рис 50 - мясо 50 - лук 10 - морковь 10 - подс.масло 5	200	11,9	11,38	29,42	256,31
4. Кисель: - кисель 15 - сахар 15	180	-	-	31,4	121,2
5. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>19,84</b>	<b>20,6</b>	<b>120,93</b>	<b>756,24</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Омлет: - яйцо 1,5 - молоко 120 - масло слив. 5 - соль 1	100	7,25	15,38	6,84	206,71
2. Чай сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб пшеничный 50	50	3,01	1,4	18,9	92,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>10,26</b>	<b>16,78</b>	<b>38,64</b>	<b>353,21</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,44</b>	<b>51,76</b>	<b>239,66</b>	<b>1626,65</b>



Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

7 СЕНТЯБРЬ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша геркулесовая на молоке с маслом: - геркулес 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,5	8,3	27,2	210,3
2. Чай с сахаром: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,75</b>	<b>11,6</b>	<b>66,4</b>	<b>402,2</b>
<b>Обед:</b>					
1. Суп гороховый с мясом: - горох 40 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/30	8,65	9,3	11,87	196,17
2. Рыба тушеная с овощами: - рыба свежая 80 - лук 10 - морковь 10 - картофель 40 - подс.масло 3 - сл.масло 5 - соль 1	250/80	1,8	4,9	6,9	81,9
3. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
4. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>14,95</b>	<b>14,6</b>	<b>69,13</b>	<b>509,17</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Запеканка творожная со сгущенным молоком: - творог 120 - мука – 15 - манка 15 - яйцо 10 - сметана 20 - сах.песок 5 - масло слив. 5 - сгущ.молоко 30	100/30	22,5	13,5	37,8	361,0
2. Чай сладкий - чай 2 - сах.песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>22,93</b>	<b>13,5</b>	<b>62,68</b>	<b>465,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,63</b>	<b>39,7</b>	<b>18,21</b>	<b>1376,87</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

8 СЕНТЯБРЬ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>6 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом: - рис 15 - пшено 15 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,5	8,32	31,42	238,9
2. Чай с сахаром: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив.10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
<b>Всего в завтрак</b>		<b>10,3</b>	<b>10,62</b>	<b>70,12</b>	<b>433,6</b>
<b>Обед:</b>					
1. Щи со свежей капустой с мясом: - капуста 60 - картофель 60 - мясо 40 - подс.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	5,43	8,03	18,1	151,9
2. Рис отварной: - рис 40 - масло слив. 5	180	3,18	4,24	25,89	154,8
3. Гуляш из говядины: - мясо говядины 50 - лук 10 - морковь 10 - мука 5 - масло подс. 5 - соль 1	60	20,83	17,5	58,4	198,4
4. Салат со свежей капустой: - капуста свежая 60 - масло подс. 3 - сахар 3	60	0,86	2,84	5,68	53,3
5. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>34,5</b>	<b>33,01</b>	<b>158,43</b>	<b>789,5</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Кефир 180	180	7,1	7,9	8,82	128,6
2. Вафли 50	50	4,72	4,98	34,2	205,75
3. Апельсин 80	80	0,9	-	22,9	98
<b>Всего за полдник:</b>		<b>12,72</b>	<b>12,88</b>	<b>65,92</b>	<b>432,35</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,52</b>	<b>56,51</b>	<b>294,47</b>	<b>1655,45</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

9 СЕНТЯБРЬ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>7 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша манная на молоке с маслом: - манка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	7,41	8,14	3,83	207,8
2. Чай с сахаром: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>13,66</b>	<b>11,44</b>	<b>43,23</b>	<b>399,7</b>
<b>Обед:</b>					
1. Суп вермишелевый с мясом: - вермишель 20 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	6,86	10,2	18,29	206,2
2. Ленивые голубцы: - мясо 50 - капуста 120 - лук 10 - морковь 10 - яйцо 8 - мука 5 - том.паста 5 - подс.масло 3 - сл.масло 5 - соль 1	250/50	33,47	11,34	21,67	267
3. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
4. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>44,53</b>	<b>21,94</b>	<b>62,86</b>	<b>704,3</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Сок 180	180	0,1	-	12,8	51,5
2. Пряники 40	40	3	3,9	29,8	166,8
3. Груша 100	100	1,3	-	36,8	123,4
<b>Всего за полдник:</b>		<b>4,4</b>	<b>3,9</b>	<b>79,4</b>	<b>341,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,59</b>	<b>37,28</b>	<b>185,49</b>	<b>1445,7</b>



Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

10 СЕНТЯБРЬ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>8 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша гречневая на молоке с маслом: - гречка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,7	8,4	23,9	197,9
2. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>19,79</b>	<b>15,8</b>	<b>70,18</b>	<b>490,8</b>
<b>Обед:</b>					
1. Суп рисовый с мясом: - рис 30 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/30	8	4,4	18	143,6
2. Картофельное пюре: - картофель 200 - молоко 30 - сл.масло 5 - соль 1	180	3,47	4,6	38,9	223,1
3. Котлета куриная: - курица 60 - яйцо 10 - хлеб пшеничный 10 - лук 10 - мука 5 - масло подс. 5 - соль 1	60	14,01	9,64	9,72	186,9
4. Салат из свеклы с маслом: - свекла отварная 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	4,8	2,06	9,12	110,4
5. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>34,48</b>	<b>21,1</b>	<b>126,1</b>	<b>895,1</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Йогурт 100	100	3,2	2,7	5,8	60
2. Печенье 50	50	4,6	4,73	38,2	154,76
3. Апельсин 100	100	0,9	-	22,9	98
<b>Всего за полдник:</b>		<b>8,7</b>	<b>7,43</b>	<b>66,9</b>	<b>312,76</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,97</b>	<b>44,33</b>	<b>263,18</b>	<b>1698,66</b>



Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

11 СЕНТЯБРЬ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>9 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша ячневая на молоке с маслом: - ячка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,9	7,1	33,42	223,8
2. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив.10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,54</b>	<b>13,5</b>	<b>79</b>	<b>519,5</b>
<b>Обед:</b>					
1. Суп пшенный с мясом: - пшено 30 - картофель 60 - мясо 40 - подс.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	2,8	6,9	13,7	135,1
2. Гороховое пюре: - горох 200 - масло слив. 5	180	0,76	5,8	23,9	124,8
3. Сосиска	60	2,2	2	11,7	65,2
4. Салат со свежей морковью: - морковь свежая 60 - масло подс. 3 - сахар 3	60	0,6	4,2	6,2	61,8
5. Чай сладкий: - чай 2 - сахар 15	180	-	-	12,9	53,7
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>10,5</b>	<b>19,3</b>	<b>96,4</b>	<b>578,6</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Запеканка творожная со сгущенным молоком: - творог 120 - мука – 15 - манка 15 - яйцо 10 - сметана 20 - сах.песок 5 - масло слив. 5 - сгущ.молоко 30	100/30	22,5	13,5	37,8	361,0
2. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
<b>Всего за полдник:</b>		<b>22,56</b>	<b>13,5</b>	<b>60,16</b>	<b>454,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,6</b>	<b>46,3</b>	<b>235,56</b>	<b>1552,2</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»  
 Морозенкова Л.Э.



14 СЕНТЯБРЬ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>10 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Суп молочный с вермишелью: - вермишель 20 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,2	8,1	26,8	211,5
2. Чай сладкий: - чай 2 - сахар 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>12,45</b>	<b>11,4</b>	<b>66,2</b>	<b>403,4</b>
<b>Обед:</b>					
1. Суп перловый с мясом: - перловка 30 - картофель 60 - мясо 40 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	4,7	7,8	9,8	130,2
2. Овощное рагу с мясом: - картофель 80 - капуста 80 - мясо 40 - лук 10 - морковь 10 - сл.масло 5 - подс.масло 3 - соль 1	180/40	1,8	4,9	6,9	151,9
3. Салат «Винегрет»: - свекла 20 - картофель 20 - капуста 5 - лук 5 - морковь 20 - масло подс. 6 Горошек консервиров. 10 - соль 1	60	3,5	1,9	0,5	33,2
4. Компот из сухофруктов: - сухофруктов 15 - сахар 15	180	0,06	-	22,36	93,1
5. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>14,2</b>	<b>15</b>	<b>67,56</b>	<b>546,4</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Ряженка 180	180	4,5	3,7	6,4	76,8
2. Пряники 50	50	4,2	5,3	32,6	164,2
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>9,13</b>	<b>9</b>	<b>50,98</b>	<b>291,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,78</b>	<b>35,4</b>	<b>184,74</b>	<b>1241,6</b>