

Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

Цикличное 12-ти дневное меню МБОУ «Введенско-Слободской ООШ»

13 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
1 день					
Завтрак:					
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
Всего в завтрак		9,65	8,68	52,58	332,55
Обед:					
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
Всего в обед:		23,43	17,25	109	742,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33,08	25,93	52,58	1074,95



Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ» _____

Морозенкова Л.Э.

14 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 день					
Завтрак::					
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
Всего за завтрак:		6,1	4,73	87,8	329,66
Обед:					
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
Всего в обед		37,95	36,56	158,84	860,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,05	41,29	246,64	1190,46

Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

15 октября



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день					
Завтрак:	100	0,9	-	22,9	98
1. Апельсин 100					
2. Какао с молоком:	180	6,84	4,1	19,78	154,7
- какао 2					
- молоко 130					
- сах. песок 15					
3. Хлеб с сыром:	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
- хлеб пшеничный 50					
- сыр 12					
Всего в завтрак:		13,99	7,4	69,18	390,9
Обед:	60	0,62	2,84	7,31	59,41
1. Салат из свежей моркови с маслом:					
- морковь свежая 60					
- масло подс. 5					
- соль 1					
2. Суп рисовый с рыбными консервами:	250/20	1,8	4,9	6,9	81,9
- рис 15					
- картофель 80					
- консервы 20					
- сл.масло – 5					
- лук 10					
- морковь 10					
- соль 1					
3. Гречка отварная:	180	3,68	5,21	23,7	164,3
- гречка 50					
- сл.масло 5					
- соль 1					
4. Котлета из говядины:	60	11,5	10,6	10,5	184,0
- мясо говядина 60					
- лук 10					
- морковь 10					
- масло подс. 5					
- масло слив.3					
- мука 5					
- соль 1					
5. Компот из свежих яблок:	180	0,06	-	14,42	59,3
- яблоки 15					
- сахар 15					
6. Хлеб	60	4,14	0,4	28	138
- хлеб пшеничный 60					
Всего в обед:		21,8	23,95	90,83	686,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,79	31,35	160	1077,51

Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

16 октября



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день					
Завтрак:	180	4,24	4,58	18,59	136,20
1. Чай с молоком сладкий:					
- чай 2					
- сах. песок 15					
2. Хлеб с маслом:	50/10	3,8	2,3	25,8	141
- хлеб пшеничный 50					
- масло слив. 10					
Всего в завтрак:		8,04	6,88	44,39	277,2
Обед:					
1. Огурец свежий 60	60	0,72	3,12	5,7	54
2. Суп вермишелевый с мясом:	250/40	3,08	5,7	26,41	186,73
- вермишель 15					
- картофель 80					
- мясо 30					
- сл.масло – 5					
- подс.масло 3					
- лук 10					
- морковь 10					
- соль 1					
3. Плов с мясом:	200	11,9	11,38	29,42	256,31
- рис 50					
- мясо 50					
- лук 10					
- морковь 10					
- подс.масло 5					
4. Кисель:	180	-	-	31,4	121,2
- кисель 15					
- сахар 15					
5. Хлеб	60	4,14	0,4	28	138
- хлеб пшеничный 60					
Всего в обед:		19,84	20,6	120,93	756,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		27,88	27,48	165,32	1033,44

Утверждаю _____


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

17 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 день					
Завтрак:					
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
Всего за завтрак:		22,93	13,5	62,68	465,5
Обед:					
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
Всего в обед:		14,95	14,6	69,13	509,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,88	28,1	131,81	974,67

Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.



(Handwritten signature)

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
6 день					
Завтрак:					
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
Всего за завтрак:		8,7	7,43	66,9	312,76
Обед:					
1. 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
2. Гречка отварная: - гречка 50 - сл.масло 5 - соль 1	180	3,68	5,21	23,7	164,3
3. Гуляш из говядины: - мясо говядина 50 - лук 10 - морковь 10 - масло подс. 5 - соль 1	60	20,83	17,5	58,4	198,4
4. Компот из сухофруктов: - сухофрукты 15 - сахар 15	180	0,36	-	22,36	93,1
5. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
Всего за обед:		32,09	28,81	158,87	780,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,79	36,24	225,77	1093,29

Утверждаю _____
 Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»



Морозенкова Л.Э.

20 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день					
Завтрак:					
1. Кефир 180	180	7,1	7,9	8,82	128,6
2. Вафли 50	50	4,72	4,98	34,2	205,75
Всего в завтрак:		11,82	12,88	43,02	334,35
Обед:					
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
Всего в обед:		34,5	33,01	158,43	789,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,32	45,89	201,45	1123,85

Утверждаю _____
 Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

21 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
8 день					
Завтрак:					
1. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
2. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив. 10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
3. Груша 100	100	1,3	-	36,8	123,4
Всего в завтрак:		10,64	6,4	82,38	419,1
Обед:					
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
Всего в обед:		44,53	21,94	62,86	704,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,17	28,34	145,24	1123,4

Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

22 октября



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
9 день					
Завтрак:					
1. Ряженка 180	180	4,5	3,7	6,4	76,8
2. Вафли 50	50	4,72	4,98	34,2	205,75
Всего в завтрак		9,22	8,68	40,6	282,55
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
Всего в обед:		34,48	21,1	126,1	895,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,7	29,78	166,7	1177,65

Утверждаю _____
 Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

23 октября



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день					
Завтрак:					
1. Сок яблочный 180	180	0,2	-	12,8	51,5
2. Печенье 50	50	4,6	4,73	38,2	154,76
3. Апельсин 100	100	0,9	-	22,9	98
Всего в завтрак:		5,7	4,7	73,9	304,26
Обед:					
1. Суп пшеничный 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
Всего в обед:		10,5	19,3	96,4	578,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		16,2	24	170,3	882,86

Утверждаю _____
 Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

24 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
11 день					
Завтрак:					
1. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
2. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
Всего в завтрак		13,52	7,4	58,26	343,7
Обед:					
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
Всего в обед		14,2	15	67,56	546,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		27,72	22,4	125,82	890,1

Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
12 день					
Завтрак:					
1. Какао с молоком:	180	6,84	4,1	19,78	154,7
- какао 2					
- молоко 130					
- сах. песок 15					
2. Пряники 50	50	4,2	5,3	32,6	164,2
3. Йогурт 100	100	3,2	2,7	5,8	60
Всего в завтрак:		14,24	12,1	58,18	378,9
Обед:					
1. Суп картофельный с мясом:	250/30	6,86	10,2	18,29	206,2
- картофель 80					
- мясо говядина 30					
- сл.масло – 5					
- подс.масло 3					
- лук 10					
- морковь 15					
- соль 1					
2. Гороховое пюре:	180	0,76	5,8	23,9	124,8
- горох 200					
- масло слив. 5					
3. Сосиска	60	2,2	2	11,7	65,2
4. Салат со свежей морковью:	60	0,6	4,2	6,2	61,8
- морковь свежая 60					
- масло подс. 3					
- сахар 3					
5. Чай сладкий:	180	-	-	12,9	53,7
- чай 2					
- сахар 15					
6. Хлеб	60	4,14	0,4	28	138
- хлеб пшеничный 60					
Всего в обед		14,58	22,6	100,99	649,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		28,82	34,36	159,17	1028,6