



Утверждаю _____

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

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

27 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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.



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.

29 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:					
1. Салат из свежей моркови с маслом:	60	0,62	2,84	7,31	59,41
- 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.



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
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.

31 октября

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
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