



Составлено:
Регистраторский отдел Управления
Республиканского центра по Республике Коми
Усть-Куломского района

С.М. Митина

Десятидневное меню МОУ Шэрьягской основной общеобразовательной школы на осенне-зимний период

И.о. директора МОУ Шэрьягской ООШ
(Жирютина Е.А.)
18.11.2017 год



ДЕНЬ 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Выход, г с 1,5-3 лет	Выход, г с 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
Понедельник	ЗАВТРАК 1	Каша рисовая молочная	200,00	250,00	5,12	6,62	32,61	210,13
		Чай с лимоном	180,00	200,00	0,007	0,001	15,31	61,62
		Масло сливочное	10,00	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80
		Сыр порционный	10,00	15,00	6,70	6,30	0,00	52,80
Итого:				11,927	21,221	48,02	399,35	

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого:				0,50	0,10	10,10	46,00

ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	45,00	60,00	0,50	5,08	2,30	56,96
	Рассольник «Ленинградский»	200,00	250,00	5,03	11,3	32,38	149,6
	Греча отварная	150,00	180,00	5,82	3,62	30,00	175,87
	Котлета мясная запеченная	70,00	80,00	11,04	10,72	5,27	161,64
	В соусе сметанном	20,00	25,00	1,68	11,84	3,36	126,72
Итого:	Компот из свежих фруктов	180,00	200,00	0,48	0,25	26,81	110,96
				24,55	42,81	100,12	781,75

ПОЛДНИК:	Оладьи со стученным молоком	70,00	80,00	9,35	8,63	81,39	440,63
	Чай с молоком	180,00	200,00	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого:				10,75	10,23	98,73	529,95

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день	70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70
	Хлеб ржано-пшеничный на весь день	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60

ДЕНЬ 2		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
Вторник								с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
ЗАВТРАК 1		Каша гречневая на молоке	200,00	250,00	7,94	8,21	35,13	246,17					
		Какао с молоком	180,00	200,00	3,78	3,91	26,04	154,15					
		Масло сливочное	10,00	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80					
Итого:													
					11,82	20,42	61,27	475,12					

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00				
Итого:				0,50	0,10	10,10	46,00				

ОБЕД:		Салат из капусты с морковью	45,00	60,00	0,82	5,04	5,31	67,49
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	250,00	2,26	2,29	17,41	99,27
		Рис отварной	150,00	180,00	2,59	3,39	26,85	150,12
		Гуляш куриный	70,00	80,00	48,22	18,22	0,97	242,68
		В соусе сметанном	20,00	25,00	1,68	11,84	3,36	126,72
Итого:		Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,56	-	27,89	113,79
					56,13	40,78	81,79	800,05

ПОЛДНИК:		Пирожки печенные	70,00	80,00	2,71	2,27	16,90	98,94
		Чай с лимоном	180,00	200,00	0,007	0,001	15,31	61,62
		Фрукты свежие (груши)			0,40	0,30	10,90	49,20
Итого:					3,117	2,571	43,11	209,76

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день	70,00	140,00	8,10	2,80	55,90	286,70
	Хлеб ржано-пшеничный на весь день	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60

Десятидневное меню МОУ Шерьягской основной общеобразовательной школы на осеннее-зимний период

ДЕНЬ 3 Среда	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
ЗАВТРАК 1	Каша манная молочная	200,00	250,00	7,24	7,21	40,74	256,81
	Чай	180,00	200,00	0,007	0,001	15,31	61,12
	Яйцо отварное	80,00	100,00	5,10	4,60	0,30	62,80
<i>Итого:</i>				12,347	11,811	56,35	380,73
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
<i>Итого:</i>				0,50	0,10	10,10	46,00
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	45,00	60,00	0,36	5,04	1,50	51,80
	Борщ с картофелем и капустой	200,00	250,00	1,9	6,66	10,81	111,11
	Пюре картофельное	150,00	180,00	2,13	4,04	15,53	106,97
	Рыба припущенная в молоке	70,00	80,00	9,33	2,78	4,77	81,36
	Кофейный напиток с молоком	180,00	200,00	2,79	3,19	19,71	118,69
<i>Итого:</i>				16,51	21,71	52,32	469,93
ПОЛДНИК:	Шанежка наливная с яйцом	70,00	80,00	3,87	1,47	21,62	112,24
	Кисель из повидла (джема)	180,00	200,00	0,15	-	38,71	155,43
<i>Итого:</i>				4,02	1,47	60,33	267,67
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь День	70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70
	Хлеб ржано-пшеничный на весь День	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60

ДЕНЬ 4 Четверг		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Выход, г с 1,5-3 лет	Выход, г с 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
ЗАВТРАК 1		Каша пшеничная на молоке	200,00	250,00	6,04	7,27	34,29	227,16					
		Чай с молоком	180,00	200,00	1,4	1,6	17,34	89,32					
		Масло сливочное	10,00	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80					
		Сыр порционный	10,00	15,00	6,70	6,30	0,00	52,80					
Итого:					14,24	23,47	51,73	444,08					

ЗАВТРАК 2		Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00				
Итого:					0,50	0,10	10,10	46,00				

ОБЕД:		Салат из моркови с растительным маслом	45,00	60,00	0,57	5,04	5,19	68,40				
		Суп картофельный с бобовыми	200,00	250,00	1,87	3,11	10,89	79,03				
		Рожки отварные	150,00	180,00	3,68	3,53	23,55	140,73				
		Тфтели «Ежики»	70,00	80,00	9,16	13,53	9,44	196,14				
		Соус томатный со сливочным маслом	20,00	25,00	0,54	3,67	5,24	56,15				
Итого:		Компот из свежих фруктов	180,00	200,00	0,16	-	14,99	60,64				
					15,98	28,88	69,3	601,09				

ПОЛДНИК:		Ватрушка с творогом	70,00	80,00	4,24	0,60	25,09	131,50				
		Кефир	180,00	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52				
Итого:					9,84	6,98	33,27	244,02				

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь День	70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70					
	Хлеб ржано-пшеничный на весь День	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60					

ДЕНЬ 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
Пятица		Выход, г с 1,5-3 лет	Выход, г с 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
ЗАВТРАК 1	Каша овсяная молочная	200,00	250,00	6,33	8,90	25,49	207,38
	Чай с лимоном	180,00	200,00	0,007	0,001	15,31	61,12
	Масло сливочное	10,00	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80
Итого:				6,437	17,201	40,9	343,3

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого:				0,50	0,10	10,10	46,00

ОБЕД:		Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
А	Винегрет овощной	45,00	60,00	0,63	5,07	4,46	64,63
	Щи с капустой и картофелем	200,00	250,00	2,09	6,33	10,54	107,83
	Пюре картофельное	180,00	190,00	2,13	4,04	15,53	106,97
	Зразы мясные	70,00	80,00	8,59	10,59	9,91	169,26
Б	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,56	-	27,89	113,79
	Итого:			14,00	26,03	68,33	562,48

ПОЛДНИК:		Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
А	Запеканка из творога	150,00	180,00	29,22	12,11	29,10	342,23
	Чай с молоком	180,00	200,00	1,40	1,60	17,34	89,32
	Фрукты свежие (яблоки)	75,00	100,00	0,20	0,20	5,90	28,20
Итого:				30,82	13,91	52,34	459,75

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день	70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70
	Хлеб ржано-пшеничный на весь день	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60

ДЕНЬ 6		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
Понедельник								с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
ЗАВТРАК 1	Каша рисовая молочная						200,00	250,00	5,12	6,62	32,61	210,13	
	Какао с молоком						180,00	200,00	3,78	3,91	26,04	154,15	
	Сыр порционный						10,00	15,00	6,70	6,30	0,00	52,8	
Итого:									15,6	16,83	58,65	417,08	

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый						180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого:									0,50	0,10	10,10	46,00

ОБЕД:												
	Салат из свежих помидоров						45,00	60,00	0,50	5,08	2,30	56,96
	Рассольник «Домашний»						200,00	250,00	5,03	11,3	32,38	149,6
	Котлеты рыбные						70,00	80,00	8,87	1,65	5,81	73,55
	Соус томатный со сливочным маслом						20,00	25,00	0,54	3,67	5,24	56,15
	Рис отварной						150,00	180,00	2,59	3,39	26,85	150,12
	Чай с лимоном						180,00	200,00	0,007	0,001	15,31	61,12
Итого:									17,537	25,091	87,89	547,5

ПОЛДНИК:												
	Булочка ванильная						70,00	80,00	6,62	3,35	26,32	161,8
	Молоко кипяченое						180,00	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31
	Фрукты свежие (мандарины)						75,00	100,00	0,20	0,20	5,90	28,20
Итого:									12,41	9,93	41,6	307,31

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день						70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70
	Хлеб ржано-пшеничный на весь день						30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Выход, г с 1,5-3 лет	Выход, г с 3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
ДЕНЬ 7 Вторник ЗАВТРАК 1	Суп вермишелевый молочный	200,00	250,00	5,58	6,12	19,73	156,08
	Чай с молоком	180,00	200,00	1,4	1,6	17,34	89,32
	Масло сливочное	10,00	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80
Итого:			7,08	16,02	37,17	320,2	

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого:				0,50	0,10	10,10	46,00

ОБЕД:	Салат из свежих овощей	45,00	60,00	0,36	5,04	1,50	51,80
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	250,00	7,44	5,85	14,33	139,73
	Пюре картофельное	150,00	180,00	2,13	4,04	15,53	106,97
	Котлеты куриные	70,00	80,00	11,02	12,45	7,52	186,09
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,56	-	27,89	113,79
Итого:			21,51	27,38	66,77	598,38	

ПОЛДНИК:	Оладьи со стуженным молоком	70,00	80,00	9,35	8,63	81,39	440,63
	Кисель из повидла (джема)	180,00	200,00	0,15	-	38,71	155,43
Итого:			9,5	8,63	120,1	596,06	

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день	70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70
	Хлеб ржано-пшеничный на весь день	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60

ДЕНЬ 8		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
Среда		Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
ЗАВТРАК 1	Каша гречневая на молоке	200,00	250,00	7,94	8,21	35,13	246,17
	Чай с лимоном	180,00	200,00	0,007	0,001	15,31	61,12
	Масло сливочное	10,00	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80
Итого:		390,00	460,00	8,047	16,511	50,54	382,09

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого:		180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00

ОБЕД:		Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
Итого:	Салат витаминный	45,00	60,00	0,57	5,07	5,77	70,97
	Суп рыбный	200,00	250,00	2,26	2,29	17,41	99,27
	Рожки отварные	150,00	180,00	3,68	3,53	23,55	140,73
	Фрикадельки мясные	70,00	75,00	10,68	9,97	5,33	153,79
	Соус томатный со сливочным маслом	20,00	25,00	0,54	3,67	5,24	56,15
Компот из свежих фруктов	180,00	200,00	0,16	-	14,99	60,64	
Итого:		665,00	790,00	17,89	24,53	72,29	581,55

ПОЛДНИК:		Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
Итого:	Блинчики с джемом	70,00	80,00	8,00	5,66	52,50	292,88
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого:		250,00	280,00	11,77	9,59	78,45	446,8

Итого:		70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,80
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день		30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60
Итого:		100,00	170,00	10,40	3,20	73,70	362,40

Десятидневное меню МОУ Шерьягской основной общеобразовательной школы на осенне-зимний период

ДЕНЬ 9 Четверг	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
ЗАВТРАК 1	Каша пшениная молочная	200,00	250,00	6,04	7,27	34,29	227,16
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,77	3,93	25,95	153,92
	Сыр порционный	10,00	10,00	6,70	6,30	0,00	52,80
	Масло сливочное	10,00	15,00	0,10	8,30	0,10	74,80
Итого:				16,61	25,8	60,34	508,68

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
Итого:				0,50	0,10	10,10	46,00

ОБЕД:	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал					
	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет									
	Салат из капусты с яблоком	45,00					60,00	1,08	10,2	6,32	121,4
	Борщ с картофелем и капустой	200,00					250,00	1,9	6,66	10,81	111,11
	Греча отварная	150,00					180,00	5,82	3,62	30,00	175,87
Котлета мясная запеченная	70,00	80,00	11,04	10,72	5,27	161,64					
В соусе сметанном	20,00	25,00	1,68	11,84	3,36	126,72					
Компот из изюма	180,00	200,00	0,56	-	27,89	113,79					
Итого:			22,08	43,04	83,65	810,53					

ПОЛДНИК:	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Ценность, ккал
	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
	Омлет натуральный	70,00				
Кефир	180,00	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52
Фрукты свежие (бананы)			1,5	-	21,00	1,5
Итого:			12,92	15,4	30,7	224,56

Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день	70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70
Хлеб ржано-пшеничный на весь день	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60

ДЕНЬ 10 Пятница	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет				
ЗАВТРАК 1	Каша манная молочная	200,00	250,00	7,24	7,21	40,74	256,81
	Йогурт отварное	80,00	100,00	5,10	4,60	0,30	62,80
	Чай	180,00	200,00	0,007	0,001	15,31	61,12
<i>Итого:</i>				12,347	11,811	56,35	380,73

ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00
<i>Итого:</i>				0,50	0,10	10,10	46,00

<i>ОБЕД:</i>	Салат из свежей капусты с морковью	45,00	60,00	0,82	5,04	5,31	67,47
	Щи с капустой и картофелем	200,00	250,00	2,09	6,33	10,64	107,83
	Пюре картофельное	150,00	180,00	2,13	4,04	15,53	106,97
	Тефтели мясные	70,00	80,00	10,36	1,93	6,79	85,93
	Соус томатный	20,00	25,00	0,54	3,67	5,24	56,15
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,56	-	27,89	113,79
<i>Итого:</i>				16,5	21,01	71,4	538,14

ПОЛДНИК:	Сырники из творога	150,00	180,00	27,12	5,24	44,67	334,32
	Компот из изюма	180,00	200,00	0,56	-	27,89	113,79
<i>Итого:</i>				27,68	5,24	72,56	448,11

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта на весь день	70,00	110,00	8,10	2,80	55,90	286,70
	Хлеб ржано-пшеничный на весь день	30,00	60,00	2,30	0,40	17,80	75,60