

« Утверждаю»
Директор МКОУ «ОШИ г. Карабаша»
И.В.Климова
« » 20 »

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(14 дневное)

**осенний-зимний-весенний период
для обучающихся 1-9 класс(7-16 лет)
в МКОУ « ОШИ г. Карабаша»**

г.Карабаш

Утверждаю:
 Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша
 И.В. Климова



МЕНЮ 1 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность
ЗАВТРАК						
109	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
ИТОГО:		555	22,3	24,89	88,58	675,87
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Печенье	30	1,92	2,4	19,9	112,71
ИТОГО:		230	2,04	2,4	31,94	161,35
ОБЕД						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
38	Бульон из кур		1,00	0,2		6,00
178	Голубцы ленивые	150	13,12	13,38	9,86	212,42
239	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	120	9,6	1,2	51,6	265,20
ИТОГО:		970	32,98	35,26	140,7	1016,29
ПОЛДНИК						
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Вафли	30	0,97	0,85	24,73	104,2
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО		430	2,97	2,85	52,07	269,52
УЖИН						
4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	100	8	1,2	43	221
ИТОГО		700	24,84	22,23	91,09	678,53
ИТОГО:		2885	85,13	87,63	404,38	2801,56

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И.В. Климова
И.В. Климова

МЕНЮ 2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		560	18,85	19,78	93,71	636,02
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		200	0,6	0,4	10	76
ОБЕД						
4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
38	Бульон из кур		1,0	0,2		6
227	Макароны отварные	180	2,59	3,39	26,85	150,12
161	Котлета рыбная	70	16,96	9,84	3,72	174,84
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8	1,0	43	221,0
ИТОГО:		950	33,09	29,39	126,35	837,89
ПОЛДНИК						
	Творожок «Лакомство»	150	16,5	7,5	30	253,5
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,6	44,2
ИТОГО:		370	18,22	7,7	50,64	346,34
УЖИН						
233	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,61	119,59
214	Рагу из птицы	245	21,53	27,42	25,48	432,01
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		645	33,8	36,19	87,89	808,6
ИТОГО:		2725	104,56	93,46	368,59	2704,85

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И.В. Климова

МЕНЮ 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	ИТОГО:	555	22,01	23,26	97,38	695,65
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Вафли	30	1,92	2,4	20,88	112,71
	ИТОГО:	230	2,04	2,4	32,92	161,35
ОБЕД						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,60
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
38	Бульон из кур		1,0	0,2		6,0
202	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	9,16	13,53	9,44	196,14
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
235	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	4,75	7,27	28,98	194,13
241						
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	120	9,6	1,2	51,6	265,2
	ИТОГО:	990	28,4	37,77	157,14	1005,72
ПОЛДНИК						
272	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
	ИТОГО:	430	8,12	9,18	39,06	301,23
УЖИН						
2	Салат «Витаминный»	100	1,14	10,14	11,54	141,94
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
	ИТОГО:	700	31,52	32,37	115,33	892,53
	ИТОГО:	2905	92,09	104,98	441,83	3056,48

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И.В. Климова
И.В. Климова

МЕНЮ 4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
286	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		560	18,85	19,78	93,71	636,0
Дополнительный завтрак						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Печенье	30	0,97	0,85	24,73	104,2
ИТОГО:		230	1,09	0,85	36,77	152,84
ОБЕД						
2	Салат «Витаминный»	100	1,14	10,14	11,54	141,94
42	Рассольник «ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	149,60
38	Бульон из кур		1,0	0,2		6,0
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		950	32,49	38,93	152,36	1001,55
ПОЛДНИК						
	Творожок «Лакомство»	150	16,5	7,5	30	253,5
200	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	8,64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,6	44,2
ИТОГО:		370	18,22	7,7	50,64	306,34
УЖИН						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		610	48,46	56,67	98,17	1133,35
ИТОГО:		2720	120,06	125,48	427,8	3238,59

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И.В. Климова



МЕНЮ 5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
.ЗАВТРАК						
122	Макаронник (макаронная запеканка)	200/5	11,0	10,96	57,20	371,26
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	29,1	118,69
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		505	21,89	22,35	129,4	776,95
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Вафли	30	1,28	1,6	13,92	75,14
ИТОГО:		230	3,28	1,8	19,72	111,14
ОБЕД						
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,50
38	Бульон из кур		1	0,2		6
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	120	9,6	1,2	51,6	265,2
ИТОГО:		880	49,29	57,95	133,9	1291,74
ПОЛДНИК						
272	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Вафли	30	0,67	0,85	24,73	104,2
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		430	6,87	14,5	42,91	292,72
УЖИН						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,60
239	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
200	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		700	28,24	34,4	97,05	819,83
ИТОГО:		2745	109,57	131,0	422,98	3292,38

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

Исеева
И.И. Климова

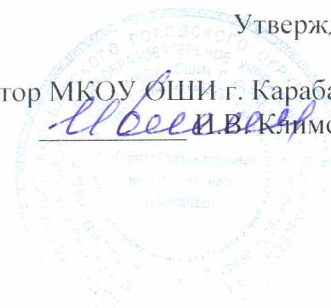
МЕНЮ 6 день

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
ЗАВТРАК						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		560	18,85	19,78	93,71	636,02
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Печенье	30	1,28	1,6	13,92	75,14
ИТОГО:		230	3,28	1,8	19,72	111,14
ОБЕД						
4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02
42	Рассольник «ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	149,60
38	Бульон из кур		1,0	0,2		6,0
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		950	33,66	33,85	181,99	1000,76
ПОЛДНИК						
	Творожок «Лакомство»	150	16,5	7,5	30	253,5
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,6	44,2
ИТОГО:		370	18,22	7,7	50,64	346,34
УЖИН						
233	Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,61	119,59
214	Рагу из птицы	245	21,53	27,42	25,48	432,01
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		845	32,52	36,39	104,13	897,24
ИТОГО:		2955	109,23	99,52	450,19	3005,36

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И.В. Климова



МЕНЮ 7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
106	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
ИТОГО:		555	22,05	23,02	101,87	713,41
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
ИТОГО:		230	3,92	2,6	25,96	148,71
ОБЕД						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,60
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
38	Бульон из кур		1	0,2		6
235	Капуста тушеная	180	4,71	5,81	24,21	156,88
209	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	120	9,6	1,2	51,6	265,2
ИТОГО:		970	32,12	36,04	140,59	1011,81
ПОЛДНИК						
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Вафли	30	0,97	0,85	24,73	104,2
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		430	7,16	7,63	44,11	297,51
УЖИН						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
219	Каша гречневая «рассыпчатая»	180	10,47	6,51	54	316,56
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		700	30,02	26,15	126,38	874,43
ИТОГО:		2885	95,27	95,44	438,91	3045,87

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И.В. Климова

МЕНЮ 8 день

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
ЗАВТРАК						
52	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		560	18,05	19,71	92,33	626,6
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
ИТОГО:		230	2,67	2,4	32,92	161,35
ОБЕД						
4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54
209	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	286,09
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	120	8,4	1,05	45,15	232,05
ИТОГО:		970	30,7	35,84	118,99	1028,39
ПОЛДНИК						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Вафли	30	0,97	0,85	24,73	104,2
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		430	3,57	1,45	40,53	216,2
УЖИН						
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157
227	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		700	29,36	28,87	119,2	668,01
ИТОГО:		2890	84,35	88,27	403,97	2933,15

Утверждаю:
 Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша
И. В. Климова



МЕНЮ 9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
106	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
ИТОГО:		555	22,5	23,11	101,87	713,41
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		200	0,6	0,4	10	76
ОБЕД						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
38	Бульон из кур		1,0	0,2		6,0
235	Капуста тушеная	180	4,71	5,81	24,21	156,88
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		950	29,94	29,95	136,39	938,08
ПОЛДНИК						
	Творожок «Лакомство»	150	16,5	7,5	30	253,5
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,6	44,2
ИТОГО:		370	18,22	7,7	50,64	346,34
УЖИН						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,60
214	Рагу из птицы	245	21,53	27,42	25,48	432,01
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		645	32,25	38,7	77,28	792,61
ИТОГО:		2720	103,51	99,86	376,18	2966,44

Утверждаю:
 Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша
 И.В. Климова



МЕНЮ 10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		560	18,85	19,78	93,71	636,02
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Вафли	30	0,97	0,85	24,73	104,2
ИТОГО:		230	1,09	0,85	36,77	152,84
ОБЕД						
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5
38	Бульон из кур		1,0	0,2		6
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	120	9,6	1,2	51,6	265,2
ИТОГО:		970	40,92	43,7	126,89	1077,29
ПОЛДНИК						
272	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		430	8,12	9,18	48,24	301,23
УЖИН						
23	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,21
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	100	6,8	1	43	221
ИТОГО:		700	25,88	22,38	108,14	856,29
ИТОГО:		2890	94,86	95,89	413,75	3004,67

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И. В. Климова

МЕНЮ 11 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
122	Макаронник (макаронная запеканка)	200/5	11,00	10,96	57,20	371,26
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		515	21,89	22,35	120,01	776,95
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
ИТОГО:		230	2,04	2,4	32,92	161,35
ОБЕД						
2	Салат «Витаминный»	100	1,14	10,14	11,54	141,94
42	Рассольник «ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	149,60
38	Бульон из кур		1,0	0,2		6,0
219	Каша гречневая «рассыпчатая»	180	10,47	6,51	54	316,56
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		950	37,78	39,09	183,62	1135,95
ПОЛДНИК						
	Творожок «Лакомство»	150	16,5	7,5	30	253,5
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,6	44,2
ИТОГО:		370	18,22	7,7	50,64	346,34
УЖИН						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
235	Капуста тушеная	180	4,71	5,81	24,21	156,88
209	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		700	27,26	31,2	91,47	757,3
ИТОГО:		2765	107,19	102,74	478,66	3177,89

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша
И.В. Климова



МЕНЮ 12 день

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность
ЗАВТРАК						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		560	18,85	19,78	93,71	636,02
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
ИТОГО:		230	3,92	2,6	26,68	148,71
ОБЕД						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
38	Бульон из кур		1	0,2		6
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	120	9,6	1,2	51,6	265,20
ИТОГО:		880	50,98	60,7	121,3	1269,32
ПОЛДНИК						
272	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Вафли	30	0,97	0,85	24,73	104,2
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		430	7,17	7,63	42,91	292,72
УЖИН						
4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02
227	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		700	27,16	22,55	108,44	710,01
ИТОГО:		2800	108,08	113,26	393,04	2964,06

Утверждаю:

Директор МКОУ ОШИ г. Карабаша

И.В. Климова

МЕНЮ 13 день

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
ЗАВТРАК						
109	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	205	6,33	8,90	25,49	207,38
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
ИТОГО:		555	22,3	25,89	88,58	675,87
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
ИТОГО:		230	3,92	2,6	26,68	148,71
ОБЕД						
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,50
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
283	Компот	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		950	33,17	28,67	130,18	1022,9
ПОЛДНИК						
	Творожок «Лакомство»	150	16,5	7,5	30	253,5
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,6	44,2
ИТОГО:		370	18,22	7,7	50,64	346,34
УЖИН						
233	Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,61	119,59
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный	100	6,8	0,85	36,55	187,85
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		810	48,27	55,75	118,55	1219,85
ИТОГО:		2915	125,88	120,61	414,63	3313,67



МЕНЮ 14 день

№ реце пта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность
ЗАВТРАК						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
365	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		560	18,85	19,78	93,71	636,02
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК						
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36
	Печенье	30	1,92	2,4	20,88	112,71
ИТОГО:		230	3,92	2,6	26,68	148,71
ОБЕД						
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157
38	Бульон из кур		1	0,2		6
43	Суп свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
178	Голубцы ленивые	150	13,12	13,38	9,86	212,42
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	120	9,6	1,2	51,6	265,2
ИТОГО:		870	29,93	35,74	114,77	908,57
ПОЛДНИК						
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Вафли	30	0,97	0,85	24,73	104,2
	Фрукт	200	0,6	0,4	10	76
ИТОГО:		430	2,97	2,85	52,07	269,52
УЖИН						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
265	Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
ИТОГО:		700	22,84	26,85	95,01	724,76
ИТОГО:		2790	78,51	87,82	382,24	2987,58