МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРАВДИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Главному государственному
санитарному врачу по
Новомосковскому району,
г. Донскому, Богородицку,
Венёвскому, Кимовскому и
Узловскому районам
Н.С.Михалюку.

Утверждаю
Директор МКОУ
«Правдинский ЦО»
_____ Т.Л. Микова

Примерное 10 дневное меню

горячих завтраков, обедов и полдников

для детей 11-18 лет.

п. Правда

2017 год

День 1

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№134	Омлет с кашей	250	20,09	28,33	26,50	441,39
№376	Бутерброд с сыром	50	7,34	10,52	11,16	168,72
№273	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74
	Итого:		**27,54**	**38,85**	**63,49**	**713,85**
	Обед					
№16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
№51	Суп «Крестьянский» с крупой	300	2,77	11,95	18,51	168,70
№205	Колбаса отварная	100	5,49	13,31	1,30	149,16
№124	Макароны запечённые с сыром	200	6,80	10,60	37,40	292
№377	Хлеб пшеничный	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№380	Хлеб ржаной	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	-	40,15	157,22
	Итого:		**18,43**	**46,48**	**114,32**	**945,48**
	Полдник					
№289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
№307	Булочка «Веснушка»	90	6,91	6,61	52,95	298,95
	Фрукты (яблоки)	180	-	-	-	90,00
	Итого:		**7,59**	**6,61**	**73,96**	**435,82**
	Всего:		**53,56**	**91,94**	**251,77**	**2095,15**

День 2

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№153	Пудинг творожный запечённый	200	24,26	8,31	39,75	330,81
№270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
№382	Бутерброд с джемом и повидлом	50	1,58	5,00	25,75	154,50
	Итого:		**30,69**	**18,35**	**98,23**	**681,02**
	Обед					
№63	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,50	7,59	12,76	129,39
№164	Рыба жаренная (минтай)	100	18,04	15,52	1,64	231,08
№241	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94
№3	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	2,74	20,30	12,16	242,30
№377	Хлеб пшеничный	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№380	Хлеб ржаной	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Итого:		**29,81**	**52,28**	**96,93**	**995,98**
	Полдник					
	Йогурт питьевой	200	5,90	4,30	10,30	164,20
№338	Шанежка с яблоками	50	2,41	1,42	23,40	118,90
	Фрукты (бананы)	180	-	-	-	109,80
	Итого:		**8,31**	**5,72**	**33,70**	**392,90**
	Всего:		**68,81**	**76,35**	**228,86**	**2069,50**

День 3

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№106	Каша молочная вязкая	250	7,90	0,17	46,92	296,35
№139	Яйцо варённое	40	5,08	4,60	0,28	62,80
№379	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
№296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого:		**16,50**	**25,24**	**77,36**	**677,97**
	Обед					
№42	Рассольник ленинградский	300	6,03	13,56	38,85	179,52
№4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
№224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24
№170	Рыба запечённая с яйцом	90	16,71	11,09	6,16	191,37
№377	Хлеб пшеничный	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№380	Хлеб ржаной	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	-	40,15	157,22
	Итого:		**31,41**	**37,03**	**158,14**	**973,17**
	Полдник					
№288	Молоко кипяченное	200	5,59	6,38	9,38	117,31
№315	Булочка «Российская»	90	6,37	4,35	58,80	299,70
	Фрукты (груша)	180	-	-	-	99,04
	Итого:		**11,96**	**10,73**	**68,18**	**516,04**
	Всего:		**59,87**	**73**	**303,38**	**2167,18**

День 4

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№328	Оладьи с яблоками	200	10,55	12,71	86,21	501,41
№376	Бутерброд с сыром	40	5,82	8,34	8,85	133,76
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого:		**16,44**	**21,06**	**110,37**	**696,79**
	Обед					
№47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	148,90
№219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74
№209	Котлеты из филе птицы	120	13,22	14,94	9,02	223,30
№28	Салат из свеклы с чесноком	120	1,68	12,09	11,06	159,93
№377	Хлеб пшеничный	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№380	Хлеб ржаной	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Итого:		**33,31**	**38,24**	**149,17**	**914,93**
	Полдник					
	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52
№302	Блинчики	160	8,00	5,66	52,50	292,88
	Фрукты (яблоки)	180	-	-	-	90,00
	Итого:		**13,60**	**12,04**	**60,68**	**495,40**
	Всего:		**63,35**	**71,34**	**320,22**	**2107,12**

День 5

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№103	Каша «Боярская»	250	12,25	17,42	52,16	414,47
№381	Бутерброд с джемом	60	1,72	4,20	32,90	176,30
№270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Итого:		**18,82**	**26,66**	**117,79**	**786,48**
	Обед					
№37	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33
№18	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	1,47	7,69	6,81	98,71
№180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
№92	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99
№377	Хлеб пшеничный	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№380	Хлеб ржаной	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№283	Компот из смеси сухофруктов	20	0,56	-	27,89	113,79
	Итого:		**31,73**	**55,30**	**90,94**	**991,15**
	Полдник					
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
№314	Булочка молочная	90	3,13	4,30	51,30	284,40
	Фрукты (апельсины)	180	-	-	-	70,20
	Итого:		**3,20**	**4,31**	**66,61**	**416,22**
	Всего:		**53,75**	**86,27**	**275,34**	**2081,99**

День 6

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№145	Зразы творожные с изюмом	250	28,08	8,91	74,81	491,81
№383	Закрытый бутерброд с сыром	60	7,75	13,40	15,10	212,20
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого:		**35,90**	**22,32**	**105,22**	**765,63**
	Обед					
№45	Суп картофельный с бобовыми	300	2,80	4,66	16,33	118,54
№193	Плов из отварной говядины	230	27,97	23,79	38,76	481,12
№2	Салат витаминный	150	1,71	15,21	17,31	212,91
№377	Хлеб пшеничный	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№380	Хлеб ржаной	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№276	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07
	Итого:		**34,62**	**44,20**	**107,51**	**972,44**
	Полдник					
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
№326	Оладьи с изюмом	160	8,30	17,50	8,71	225,54
	Фрукты (бананы)	180	-	-	-	109,80
	Итого:		**6,46**	**14,16**	**58,73**	**424,66**
	Всего:		**76,98**	**80,68**	**271,46**	**2162,73**

День 7

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№102	Каша «Дружба»	250	7,92	10,07	42,45	291,74
№377	Бутерброд с сыром	50	7,05	11,37	10,73	173,52
№270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Итого:		**19,82**	**26,48**	**85,91**	**660,97**
	Обед					
№41	Рассольник домашний	300	6,03	13,56	38,85	179,52
№166	Рыба запечённая в омлете	100	18,30	11,39	5,50	197,72
№93	Рагу из овощей с кабачками	200	4,84	11,35	29,59	239,59
№1	Винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,48	193,89
№377	Хлеб пшеничный	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№380	Хлеб ржаной	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	-	40,15	157,22
	Итого:		**33,71**	**52,05**	**140,53**	**1042,74**
	Полдник					
№284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Фрукты (груши)	180	-	-	-	99,04
№321	Слойка с повидлом	90	6,73	17,04	56,28	216,36
	Итого:		**6,98**	**17,29**	**81,16**	**419,47**
	Всего:		**60,51**	**98,82**	**308,04**	**2123,18**

День 8

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№142	Запеканка морковная с творогом	250	19,96	13,52	43,36	498,95
№378	Бутерброд с маслом и петрушкой	50	2,24	15,30	13,20	198,60
№300	Чай с вареньем	200	0,12	-	12,04	48,64
	Итого:		**22,32**	**28,82**	**68,60**	**746,19**
	Обед					
№46	Суп картофельный с клёцками	300	4,50	3,94	20,20	134,32
№185	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75
№263	Соус сметанный	130	2,18	15,39	4,36	164,73
№18	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	1,47	7,69	6,81	98,71
№377	Хлеб пшеничный	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№380	Хлеб ржаной	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№275	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Итого:		**35,85**	**52,34**	**102,47**	**1028,74**
	Полдник					
№289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
№306	Булочка «Алтайская»	80	6,78	4	43,42	240
	Фрукты (виноград)	180	-	-	-	126,00
	Итого:		**7,46**	**4**	**64,43**	**412,87**
	Всего:		**65,63**	**85,16**	**235,50**	**2187,80**

День 9

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№145	Зразы творожные с изюмом	250	28,08	8,91	74,81	491,81
№368	Бутерброд с мясными гастрон. прод.	50	6,54	11,71	10,56	154,78
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62
	Итого:		**34,69**	**20,72**	**100,77**	**708,21**
	Обед					
№72	Суп картофельный с рыбными консервами	300	7,94	9,97	25,53	221,37
№181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
№31	Салат картофельный с зелёным горошком	150	4,56	17,07	16,14	235,50
№377	Хлеб пшеничный	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№380	Хлеб ржаной	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Итого:		**37,54**	**45,16**	**104,57**	**976,71**
	Полдник					
№293	Сок овощной	200	2,0	0,20	5,80	36,00
№314	Булочка молочная	100	3,48	4,78	57	316
	Фрукты (яблоки)	180	-	-	-	90,00
	Итого:		**5,48**	**4,98**	**62,80**	**442**
	Всего:		**77,71**	**70,86**	**268,14**	**1824,73**

День 10

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
№135	Омлет с колбасой или сосисками	150	7,97	24,42	2,83	262,24
№379	Батон с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
№270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Итого:		**14,94**	**48,33**	**48,38**	**687,45**
	Обед					
№69	Суп картофельный с тушённым консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98
№161	Котлеты рыбные	100	13,16	8,91	8,51	174,09
№241	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94
№1	Винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,48	193,89
№377	Хлеб пшеничный	60	0,76	0,08	5,40	29,80
№380	Хлеб ржаной	30	1,26	0,46	8,56	45,00
№275	Кисель из варенья	200	0,15	-	38,71	155,43
	Итого:		**28,20**	**39,95**	**126**	**987,13**
	Полдник					
№276	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07
№310	Булочка «Розовая»	90	8,91	2,77	49,59	258,97
	Фрукты (апельсины)	180	-	-	-	70,20
	Итого:		**9,03**	**2,77**	**70,74**	**414,24**
	Всего:		**52,17**	**91,05**	**245,12**	**2088,82**