

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ с.Стригай»
/Ю.В.Евдокимова/

Перспективное 10-ти дневное меню
МБОУ «СОШ с.Стригай» 2019/2020гг.

	Наименование блюд	Масса в	Выход	Химический состав			Энергети
				белки	жиры	углеводы	
	1 день						
	Завтрак						
172	1. Каша пшеничная вязкая на молоке		200				
	пшеничка	30		3	0.66	19,62	99
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	масло сливочное	5		0.03	4.134	0.05	37.40
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	соль	1					
332	2. Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактов/ аскорбинкой		200	1.36	-	29.02	
	кисель	10		0,32	-	6,8	37,3
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	3. Хлеб	50		3,7	1,45	25,7	125
	Итого						441,8
	Обед						
88	1. Щи из свежей капусты с картофелем, отварным мясом		250				
	капуста	100		1.8	-	5.4	28
	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.1
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	масло растительное	5		-	4.99	-	44.95
	соль	1					
302	2. Гречка отварная рассыпчатая		200				
	Гречка	50		6,3	1,3	34	162,5
	Масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,4
246	3. Гуляш из отварной говядины		50				
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.13
	масло растительное	5		-	4,99	-	44,95
	Мука пшеничная	2		0,2	-	1,52	7,28
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	соль	1					
349	3. Компот из смеси сухофруктов		200				
	сухофрукты	10		0.32	-	6.8	27.3
	сахар	15		-	-	14.97	56.1

71	4. Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						727,31
	Всего						1169,11
	2 день						
	Завтрак						
390	1. Каша манная молочная жидкая		200				
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	масло сливочное	5		0,03	4,13	2,25	37,4
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	соль	1					
	манка	30		3,39	0,21	21,96	106,2
382	2. Какао с молоком		200				
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	сахар	10		-	-	9,98	37,40
	какао	1		0,24	0,18	0,4	4,43
71	3. Хлеб	30		2,22	0,87	15,42	75
	итого						453,13
	Обед						
102	1. Суп картофельный с бобовыми, отварным с мясом кур		250				
	картофель	100		2,0	0,1	19,7	83
	лук	10		0,23		0,77	4,1
	морковь	10		0,10		0,61	2,9
	масло растительное	5			4,39		44,95
	горох	20		4,6	0,32	11,54	65,2
	кур	20		4,16	1,76	0,12	33
	соль	1					
265	2. Плов		200				
	рис	50		5,4	0,7	37,1	167
	лук	10		0,23	-	0,77	4,1
	морковь	10		0,10	-	0,61	2,9
	томат	5		0,34	-	1,23	7,13
	Масло растительное	5		-	4,99	-	44,95
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	соль	1					
685	3. Чай с сахаром		200				
	чай	1		0,002		0,069	0,25
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	4. Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						675,68
	Всего						1128,81
	3 день						
	Завтрак						
175	1. Каша вязкая молочная «Дружба»		200				
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	пшено	20		2,52	0,52	13,6	65,2
	рис	20		1,5	0,21	15,16	70,2

	соль						
685	3. Чай с сахаром		200				
	чай	1		0,002		0,069	0,25
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	3. Хлеб пшеничный в/с	30		2.22	0.87	15.42	75
	Итого						391,15
	Обед						
103	1. Суп картофельный с макаронными изделиями, с отварным мясом		250				
	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	лук	10		0.23		0.77	4.1
	морковь	10		0.10		0.61	2.9
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	Макаронные изделия	15		1,61	0,2	11,13	49,95
	масло растительное	5			439		44.95
	соль	1					
199	2. Пюре гороховое с маслом		200				
	горох	50		11.5	0.8	28.85	163
	Масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
246	3. Гуляш из отварной говядины		50				
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.13
	масло растительное	5		-	4,99	-	44,95
	Мука пшеничная	2		0,2	-	1,52	7,28
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	соль	1					
249	3. Компот из смеси сухофруктов		200				
	сухофрукты	10		0.32	-	6.8	27.3
	сахар	15		-	-	14.97	56.1
71	4.Хлеб пшеничный в/с	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						760,5
	Всего						1151,65
	4 день						
	Завтрак						
120	1. Суп молочный с макаронными изделиями		200				
	макаронные изделия	15		1,61	0,2	11,13	49,95
	масло сливочное	5		0.03	4.13	0.05	37.4
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	сахар	5		-	-	4.99	18.7
	соль	1					
377	2. Чай сладкий с лимоном	2	200				
	чай	1		0,002		0,069	0,25
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	3. Хлеб пшеничный в/с	30		2.22	0.87	15.42	75
	Итого						305,7
	Обед						
88	1 Ши из свежей капусты с картофелем,		250/10				

	капуста свежая	100		1.8	-	5.4	28
	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	лук	10		0.23		0.77	4.1
	морковь	10		0.10		0.61	2.9
	масло растительное	5			4.39		44.95
	соль	1					
	томат	5		0.34		1.23	7.13
309	2. Макароны отварные		200				
	макаронные изделия	50		5,35	0,65	37.1	166,5
	масло сливочное	5		0.03	4.134	0.05	37.40
246	3. Гуляш из колбасы		50				
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.13
	масло растительное	5		-	4,99	-	44,95
	колбаса	20		2,46	5,06	-	55,4
249	3. Компот из смеси сухофруктов		200				
	Сухофрукты с аскорбинкой	10		0.32	-	6.8	27.3
	сахар	15		-	-	14.97	56.1
71	4. Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						750,66
	Всего						1156,36
	5 день						
	Завтрак						
173	1. Каша вязкая молочная из овсяной крупы		200				
	овсянка	30		1.89	0,27	21.33	99.30
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	соль	1					
685	2. Чай с сахаром		200				
	чай	1		0,002		0,069	0,25
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	3. Хлеб	50		3,7	1,45	25,7	125
	Итого						405,05
	Обед						
197	1. Рассольник «Петербургский»		250				
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	лук	10		0.23		0.77	4.1
	морковь	10		0.10		0.61	2.9
	масло растительное	5			4.39		44.95
	перловка	15		1.69	0.10	10.99	48.9
	соль	1					
321	2. Рагу овощное с мясом кур		200				
	куры	20		4,16	1,76	0,12	33
	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	капуста	100		1.8	-	5.4	28
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.13
	масло растительное	5		-	4,99	-	44,95

	соль	1					
349	3. Компот из смеси сухофруктов		200				
	сухофрукты	10		0,32	-	6,8	27,3
	сахар	15		-	-	14,97	56,1
71	4.Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						649,13
	Всего						1054,18
	6 день						
	Завтрак						
175	1. Каша вязкая молочная «Дружба»		200				
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	пшено	20		2,52	0,52	13,6	65,2
	рис	20		1,5	0,21	15,16	70,2
	соль						
332	2. Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактов/ аскорбинкой		200	1,36	-	29,02	
	кисель	10		0,32	-	6,8	37,3
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
	хлеб	50		3,7	1,45	25,7	125
	Итого						468,2
	Обед						
102	1. Суп картофельный с бобовыми, отварным с мясом кур		250				
	картофель	100		2,0	0,1	19,7	83
	лук	10		0,23		0,77	4,1
	морковь	10		0,10		0,61	2,9
	масло растительное	5			4,39		44,95
	горох	20		4,6	0,32	11,54	65,2
	Мясо кур	20		4,16	1,76	0,12	33
	соль	1					
302	2. Гречка отварная рассыпчатая		200				
	гречка	50		6,3	1,3	34	163
	масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
437	3. Гуляш		50				
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	лук	10		0,23	-	0,77	4,1
	морковь	10		0,10	-	0,61	2,9
	томат	5		0,34	-	1,23	7,13
349	3. Компот из смеси сухофруктов		200				
	сухофрукты	10		0,32	-	6,8	27,3
	сахар	15		-	-	14,97	56,1
71	4. Хлеб пшеничный	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						709,88
	Всего						1178,08
	7 день						
	Завтрак						
172	1. Каша пшеничная вязкая на молоке		200				
	пшеничка	30		3	0,66	19,62	99
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87

	масло сливочное	5		0.03	4.134	0.05	37.40
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	соль	1					
382	2. Какао с молоком		200				
	сахар	10		-	-	9,98	37,40
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
71	3. Хлеб пшеничный	30		1,68	0,33	13	59,76
	Итого						406,76
	Обед						
82	1. Борщ с капустой и картофелем с мясом кур		250				
	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	капуста	100		1,8	-	5,4	28
	лук	10		0.23		0.77	4.1
	морковь	10		0.10		0.61	2.9
	масло растительное	5			4.39		44.95
	томат	5		0,34	-	1,23	7,13
	мясо кур	20		4,16	1,76	0,12	33
	соль	1					
199	2. Пюре гороховое с маслом		200				
	горох	50		11.5	0.8	28.85	163
	Масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
437	3. Гуляш		50				
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.13
	соль	1					
249	3. Компот из смеси сухофруктов		200				
	сухофрукты	10		0.32	-	6.8	27.3
	сахар	15		-	-	14.97	56.1
71	4. Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						740,96
	Всего						1147,72
	8 День						
	Завтрак						
120	1. Суп молочный с макаронными изделиями		200				
	макаронные изделия	15		1,61	0,2	11,13	49,95
	масло сливочное	5		0.03	4.13	0.05	37.4
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	сахар	5		-	-	4.99	18.7
	соль	1					
349	2. Компот из смеси сухофруктов		200				
	сухофрукты	10		0.32	-	6.8	27.3
	сахар	15		-	-	14.97	56.1
71	3. Хлеб пшеничный	50		3,7	1,45	25,7	125

	Итого						401,45
	Обед						
111	1. Суп с макаронными изд., мясо кур		250				
	картофель	100		2,0	0,1	19,7	83
	лук	10		0,23		0,77	4,1
	морковь	10		0,10		0,61	2,9
	масло растительное	5			4,39		44,95
	макаронные изделия	15		1,61	0,2	11,13	49,95
	<i>КУРЫ</i>	20		4,16	1,76	0,12	33
	соль	1					
302	2. Каша перловая отварная рассыпчатая		200	6,2	0,8	44,4	218
	перловка	40		3,75	0,44	26,76	126
	масло	3,5		0,03	4,13	0,05	37,4
	соль	1					
437	3. Гуляш		50				
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	лук	10		0,23	-	0,77	4,1
	морковь	10		0,10	-	0,61	2,9
	томат	5		0,34	-	1,23	7,13
	соль	1					
685	3. Чай сладкий		200				
	чай	1		0,002		0,069	0,25
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	4. Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						852,18
	Всего						1231,63
	9 ДЕНЬ						
	Завтрак						
390	1. Каша манная молочная жидкая		200				
	манка	30		3,36	0,25	21,96	106,2
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	соль						
249	3. Компот из смеси сухофруктов с аскорбинкой		200				
	сухофрукты	10		0,32	-	6,8	27,3
	сахар	15		-	-	14,97	56,1
71	3. Хлеб пшеничный	50		3,7	1,45	25,7	125
	Итого						449,3
	Обед						
197	1. Рассольник «Петербургский»		250				
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8

	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	лук	10		0.23		0.77	4.1
	морковь	10		0.10		0.61	2.9
	масло растительное	5			4.39		44.95
	перловка	15		1.69	0.10	10.99	48.9
	соль	1					
309	Макаронны отварные		200				
	масло сливочное	5		0.03	4.134	0.05	37.40
	макаронные изделия	50		5,35	0,65	37.1	166,5
246	3. Гуляш из мяса говядины		50				
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
	соус	15					
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.13
	соль						
	3. Чай	1	200				
	чай	1		0,002		0,069	0,25
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	4. Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						628,13
	Всего						1077,43
	10 день						
	Завтрак						
173	1 .Каша вязкая молочная из овсяной		200				
	овсянка	30		1.89	0.27	21.33	99.30
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87
	масло сливочное	5		0,03	4,13	0,05	37,40
	сахар	5		-	-	4,99	18,7
	соль	1					
332	2. Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактов		200	1.36	-	29.02	
	кисель	10		0,32	-	6,8	37,3
	сахар	10		-	-	9,98	37,4
71	3. Хлеб	30		2.22	0.87	15.42	75
	Итого						391,8
	Обед						
82	1. Борщ с капустой и картофелем с мясом кур		250				
	картофель	100		2.0	0.1	19.7	83
	капуста	100		1,8	-	5,4	28
	лук	10		0.23		0.77	4.1
	морковь	10		0.10		0.61	2.9

	масло растительное	5			4,39		44,95
	томат	5		0,34	-	1,23	7,13
	мясо кур	20		4,16	1,76	0,12	33
	соль	1					
265	2. Плов		200				
	рис	50		5.4	0.7	37.1	167
	лук	10		0.23	-	0.77	4.1
	морковь	10		0.10	-	0.61	2.9
	томат	5		0.34	-	1.23	7.13
	масло растительное	5		-	4,99	-	44,95
	мясо	20		4,04	1,4	-	28,8
349	3. Компот из смеси сухофруктов		200				
	сухофрукты	10		0.32	-	6.8	27.3
	сахар	15		-	-	14.97	56.1
71	4. Хлеб	60		4,44	1,74	10,28	150
	Итого						691,36
	Всего						1083,16

В меню детей ежедневно включена йодированная соль