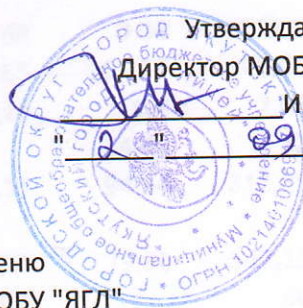


Утверждаю
 Директор МОБУ ЯГЛ
 И.А.Сидоров
 2019г.



Примерное 10-ти дневное меню
 для организации питания детей МОБУ "ЯГЛ"

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
День 1					
Каша пшеничная с маслом	200/10	9,79	9,81	46,75	312,83
Пшено	50	5,95	1,35	34,7	164,5
Масло сливочное	10	0,02	8,34	0,02	77,9
Соль	1,5				
Молоко	11,5	3,82	0,12	6,05	41,63
Сахар	6			5,98	28,8
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,045
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72
Фрукты (банан)	250	3		45	182
Итого:		17,58	27,19	131,10	846,18
День 2					
Пельмени с маслом	150/10	21,02	17,79	55,22	457,4
Пельмени	150	21	9,45	55,2	379,5
Масло сливочное	10	0,02	8,34	0,02	77,9
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,045
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72
Итого:		25,81	35,175	94,565	808,745
День 3					
Котлета мясная (говядина)	100	15,46	11,47	18,49	239,96
Фарш говяжий	74	11,84	11,1		147,26
Хлеб	18	1,35	0,162	8,694	41,94
Молоко сухое	2,9	0,96	0,03	1,53	10,498
Мука	10	1,08	0,11	7,29	35,1
Лук	6	0,18		0,576	3,06
специи	0,8	0,05	0,07	0,40	2,10
Макаронные изделия	150	6,78	44,25	36,71	221,54
Макаронные изделия	52,5	6,77	0,05	36,70	180,26
Масло сливочное	5,3	0,01	44,20	0,01	41,29
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5

Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,05
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72
Итого:		27,03	73,11	94,54	812,85

День 4

Плов с мясом (говядина)	200/25	17,91	16,63	79,90	547,15
Мясо говядина	45	8,55	5,625		90
Масло растительное	10		9,9		89,9
Лук репчатый	28	0,84		2,69	14,28
Рис	101	8,08	1,01	74,74	340,37
специи	0,8	0,05	0,07	0,40	2,10
Морковь	30	0,39	0,03	2,07	10,5
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,05
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72
Итого:		44,3976	67,7842	223,339	898,50

День 5

Гуляш из говядины	75	25,12	27,23	10,62	403,14
Мясо говядина	119,3	22,667	14,91		238,6
Масло растительное	12,2		12,08		109,68
Лук репчатый	30	0,9		2,88	15,3
Томатная паста	20	0,86	0,1	2,96	16,4
Мука	6	0,65	0,07	4,37	21,06
Специи	0,8	0,05	0,07	0,40	2,10
Гречка отварная	150	12,41	8,44	67,51	403,53
Крупа гречневая	72	12,4	2,6	67,5	349
Масло сливочное	7	0,014	5,838	0,014	54,53
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,05
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72
Итого:		42,33	53,05	117,48	1158,02

День 6

Каша рисовая с маслом	200/10	7,49	8,90	45,06	299,04
Рис	44,4	3,55	0,44	32,86	149,63
Масло сливочное	10	0,02	8,34	0,02	77,9
Молоко	11,8	3,92	0,12	6,21	42,716
Сахар	6			5,98	28,8
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,05
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05

Сахар	15			14,96	72
Фрукты (яблоко)	250	0,4	0,6	59	74
Итого:		12,68	26,89	143,41	724,39

День 7

Сосиска детская	70	8	11,6	58,6	370,2
Гречка отварная	150	12,41	8,44	67,51	403,53
Крупа гречневая	72	12,4	2,6	67,5	349
Масло сливочное	7	0,014	5,838	0,014	54,53
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,05
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72
Итого:		25,20	37,42	165,46	1125,08

День 8

Тефтели из говядины	100	10,26	18,28	17,16	275,46
Фарш говяжий	47,5	7,6	7,125		94,525
Масло растительное	11		10,89		98,89
Рис	11	0,88	0,11	8,14	37,07
Мука	8	0,864	0,088	5,832	28,08
Лук репчатый	29	0,87		2,78	14,79
Специи	0,8	0,05	0,07	0,40	2,10
Макароны отварные	150	6,78	44,25	36,71	221,54
Макаронные изделия	52,5	6,77	0,05	36,70	180,26
Масло сливочное	5,3	0,01	44,20	0,01	41,29
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,05
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72
Итого:		21,84	79,92	93,21	848,35

День 9

Гуляш из говядины	75	25,12	27,23	10,62	403,14
Мясо говядина	119,3	22,667	14,91		238,6
Масло растительное	12,2		12,08		109,68
Лук репчатый	30	0,9		2,88	15,3
Томатная паста	20	0,86	0,1	2,96	16,4
Мука	6	0,65	0,07	4,37	21,06
Специи	0,8	0,05	0,07	0,40	2,10
Гречка отварная	150	12,41	8,44	67,51	403,53
Крупа гречневая	72	12,4	2,6	67,5	349
Масло сливочное	7	0,014	5,838	0,014	54,53
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,3
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,5
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,8
Чай с сахаром	200	1	0,255	15,155	79,05
Чай	5	1	0,26	0,2	7,05
Сахар	15			14,96	72

Итого:		42,33	53,05	117,48	1158,02
	День 10				
Каша пшеничная с маслом	200/10	9,27	8,90	41,96	293,72
Крупа пшеничная	44,4	5,33	0,44	29,75	144,30
Масло сливочное	10	0,02	8,34	0,02	77,90
Молоко	11,8	3,92	0,12	6,21	42,72
Сахар	6			5,98	28,80
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,79	17,13	24,19	272,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,15	116,50
Масло сливочное	20	0,04	16,68	0,04	155,80
Чай с сахаром	200	1,00	0,26	15,16	79,05
Чай	5	1,00	0,26	0,20	7,05
Сахар	15			14,96	72,00
Печенье к чаю	50	4,00	5,50	35,50	210,00
Итого:		18,06	31,79	116,80	855,06

Составил:
зав. Столовой



[Handwritten signature in blue ink]

Бутакова Е.Е.