

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №63 г. Улан-Удэ»

Директор



Утверждаю:
Б. Лудупов

Перспективное десятидневное меню.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 1 - понедельник								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	7,47	6,21	25,09	192	1,95	т/к№32,н/р№88
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к№3,н/р№3
	Какао с молоком	180	1,3	1,2	13	90	1,17	т/к№15,н/р248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,48	1,64	10,06	69,2	4,6	т/к№85,н/р№85
	Котлета из говядины	70	8,02	9,84	7,16	139,13	0,81	т/к№6,н/р№161
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,96	5,34	31,45	203	5,95	т/к№30,н/р№195
	Компот из сухофруктов	180	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к№9,н/р№241
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска (зеленый горошек)	50	0,25	0,6	26,65	77	0,8	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к12,н/р263,264
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0	
Ужин	Омлет паровой с мясом	200	25	20	4	350,7	0,09	т/к,н/р№104
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к13,н/р263,264
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	
Итого за первый день		2065	64,05	62,07	277,16	1853,41	20,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День2 – вторник								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	7,59	6,64	28,13	204	1,43	
	Бутерброд с вареньем	30/30	4,21	1,47	16,79	112,92	0	т/к№95,н/р95
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	т/к№2,н/р253
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	1	
Обед	Суп Свекольник, с мясом и со сметаной	200	1,7	3,74	10,18	72,82	9,88	т/к№46,н/р№46
	Печень тушеная в сметане	80	5,072	12,584	1,944	100,496	0,04	т/к№105,н/р№105
	Картофельное пюре	150	4,8	3,495	14,7	117	10,365	Т.к№104 н.р№104
	Кисель	180	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р№233
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска кукуруза консервированная	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	
Полдник	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р3263,264
	Конфета	18	1,28	0,13	1,76	69,66	0	
	Сухарь детский	50	0,5	8	35	198,5	0	
Ужин	Голубцы ленивые	70	4,45	5,75	4,19	126,7	8,72	т/к371,н/р№151
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,805	7,095	28,605	198	0,855	т/к№123
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к№13,н/р№263,264
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
Итого за второй день		2080	40,957	60,004	291,439	1856,096	34,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 3- среда								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,62	6,18	25,9	203,58	1,43	т/к№45,н/р№96
	Бутерброд с маслом	30/5	4,36	2,3	14,62	108	0	т/к№16,н/р№1
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0	
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0	0,04	12,13	47	0,002	т/к№31,н/р№200,264
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0	
Обед	Щи из свежей капусты	200	3,86	1,36	5,34	61,6	16,02	т/к№66,н/р№66
	Рыба тушеная с овощами	80	3,97	7,66	34,65	117,4	3,17	т/к№58,н/р№144
	Рис отварной	150	5,37	3,645	36,69	209,7	0	т/к№315,н/р№315
	Компот из сухофруктов	180	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к№9,н/р№241
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска свекла отварная	50	1,1	0	5,6	29		
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р№263,264
	Вафли	20	6,12	0,78	12,5	108	0	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,34	12,38	30,28	290,66	0,18	т/к№206,н/р№206
	Гребешок из дрожжевого теста	70	4,75	5,3	29,5	183,3	0,26	т/к№72,н/р№417
	Чай с молоком	180/12	0,83	0,67	11,25	46,67	0	т/к№7-2,н/р№261
Итого за третий день:		2138	56,22	49,405	331,85	1872,29	26,422	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 4 – четверг								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	9,04	5,02	27,62	212,9	1,43	Т/к №50, № рец.173
	Бутерброд с джемом	30/8	0,24	2,32	20,08	92	0,01	т/к№86,н/р№2
	Какао с молоком	180	1,3	1,2	13	90	1,17	т/к№15,н/р№248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,14	5,3	12,36	108	8,96	т/к№83,н/р№83
	Капуста тушеная с мясом	200	11,71	14,29	9,73	201	3,27	т/к№,н/р№336
	Кисель	180	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р№233
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска огурец свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	3,2	2,8	16	87	2,2	
	Пряник	50	0,11	0,19	3,11	165	0	
Ужин	Пельмени	200	12,14	20,58	35,18	332,68	0,38	
	Чай без сахара	1200	0	0	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0	
Итого за четвертый день:		1984	47,48	62,49	273,65	1867,96	18,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 5-пятница								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	9,56	5,52	24,42	206,56	1,43	т/к№84н/р93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к №3, № рец.3
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к №13 № рец.263
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0	
Обед	Суп картофельный с макаранными изделиями	200	2,26	2,16	13,72	83,8	6,6	т/к№82н/р№82
	Тефтели из говядины	80	17,94	29,1	26	148	0,851	т/к№64,н/р№174
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,805	7,095	28,605	198	0,855	т/к№123
	Компот из сухофруктов	180	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к №9 № рец.241
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска помидор свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Сухарь	50	1	16	70	198,5	0	
Ужин	Суп молочный с крупой	200	6,63	5,76	18,28	156	1,17	т/к№1,н/р№43
	Ватрушка с творогом	70	4,3	5,6	24,48	182,3	0,3	т/к№28,н/р289,314
	Чай с молоком	180/12	0,83	0,67	11,25	46,67	0,3	т/к№7-2,н/р№261
Итого за пятый день:		2151	58,125	85,665	370,985	1967,83	17,886	

Средние
значения

		10418	261,042	317,804	1546,764	9336,066	118,198	
Среднее значение за период		2083	52,2	63,56	309,35	1867	23,63	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,89	3,48	15,56			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 6 – понедельник								
Завтрак	Каша «нежная ячневой и пшеничной крупы	200	17,32	11,48	52,28	361,62	2,86	т/к№257,н/р257
	Бутерброд с вареньем	30/30	4,21	1,47	16,79	112,92	0	Т/к №95,н/р95
	Какао с молоком	180	1,3	1,2	13	90	1,17	т/к №15,н/р№248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	1,82	
Обед	Суп Уха с крупой	200	2,08	8,14	13,32	120,68	11,3	т/к№44,н/р44
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,96	5,34	31,45	203	0	т/к№30,н/р195
	Котлета из говядины	70	8,02	9,84	7,16	139,13	0,465	т/к№61
	Кисель	180	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р233
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска (зеленый горошек)	50	0,25	0,6	26,65	77	0,8	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Вафли	20	6,12	0,78	12,5	108,4	0	Сад питания
Ужин	Суп Молочный с крупой	200	3,3	11,5	66,5	156	0,3	т/к№1,н/р№43
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р236,264
	Пирожки печёные с капустой	70	3,1	6	17,1	123	0	т/к№169,н/р456
Итого за шестой день:		2104	55,19	63,96	356,3	1879,75	23,715	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 7-вторник								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,62	6,18	25,9	203,58	1,43	Т/к 66
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к №3, № рец.3
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1	т/к №2, № рец.253
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0	
Обед	Суп Борщ с капустой и картофелем	200	3,9	1,5	9,5	79	6,36	т/к№36,н/р36
	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,04	12,1	1,92	155,2	0,536	т/к№366,н/р366
	Каша Перловая рассыпчатая	150	4,395	4,2	26,895	166,995	0,855	т/к№124,н/р124
	Компот из сухофруктов	180	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к №9 № рец.241
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска кукуруза консервированная	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	
Полдник	Чай с молоком	200	1	0,8	13,5	56	0,65	т/к№7-2,н/р261
	Зефир ванильный	30	29	5	50	352,5	0	
Ужин	Пельмени	200	8,5	11	24	220	1,54	т/к№440
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к №13, № рец.263,264
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
Итого за седьмой день:		2011	79,005	57,37	319,895	2055,275	13,751	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 8 – среда								
Завтрак	Каша вязкая молочная“Дружба”	200	5,09	3,16	13,17	111,58	0,45	т/к№14,н/р84
	Бутерброд с джемом	30/8	0,24	2,32	20,08	92	0,01	т/к№86,н/р№2
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0	0,04	12,13	47	3,6	т/к№31,н/р№200,264
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	1,82	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,24	2	13,6	82,6	6,6	т/к№80,н/р80
	Картофельное пюре	150	4,8	3,495	14,7	117	10,365	т/к№104,н/р№104
	Котлета рыбная	80	12,03	12,38	2	165,91	2,2	т/к29,н/р134
	Кисель	180	0	0	18	60	0	т/к№20,н/р233
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска свекла отварная	50	1,1	0	5,6	29		
Полдник	Фрукты	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Молоко	100	3,2	2,8	1,4	56	0,6	т/к №127
	Сухарь	50	1	16	70	198,5	0	БХП
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,34	12,38	30,28	290,66	0,18	т/к№206,н/р№206
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к№13,н/р263,264
	Баранка или Чокопай	30	4,8	18	67	390	0	бхп
Итого за восьмой день:		2047	52,04	83,275	381,25	2088,25	30,855	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 9 – четверг								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,62	6,18	25,9	203,58	1,43	т/к№68,н/р№91
	Бутерброд с маслом	30/5	4,36	2,3	14,62	108	0	т/к№16,н/р№1
	Конфета в ассортименте	18	1,28	0,13	1,76	69,66	0	
	какао с молоком	180	2,2	2,02	15,1	90	1,17	т/к №15, № рец.248
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,3	5,4	15,6	115	5,68	т/к№42,н/р№42
	Плов из говядины	200	16,3	16,2	34,2	351	0,76	т/к№90,н/р№90
	Напиток из шиповника	180	0	0	92	37	10	т/к№97,н/р№256
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска огурец свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	1,5	5	3,5	88,5	1,05	т/к21,н/р251
	Пряник	50	0,11	0,19	3,11	166	0	
Ужин	Картофель отварной	150	16,3	6,5	13,1	144	21	т/к№54
	Икра кабачковая	50				46,8	5,76	т/к93
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	т/к№12,н/р263,264
	Хлеб пшеничный	30	1,07	3,07	21,65	113	0	БХП
	Печенье овсяное	30	10,5	2,7	73,3	197	0	БХП
Итого за девятый день:		1973	68,12	56,4	400,24	2113,54	47,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы			
День 10-пятница								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,46	6,2	37	240	1,3	т/к№265,н/р№265
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	7	5,06	14,62	145	0,19	т/к №3, № рец.3
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к №13,н/р263,264
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0	
Обед	Суп рассольник	200	4,08	1,66	11,82	90,6	7,6	т/к №75, № рец.75
	Жаркое по-домашнему	200	5,3	7,5	14,66	227,27	8,17	т/к №6-1, № рец.153
	Компот из сухофруктов	180	0	0,43	21,42	81	0,36	т/к №9 № рец.241
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,03	21,75	77	0	БХП
	Хлеб ржаной йодированный	20	0,48	2,08	17,8	64	0	БХП
	Закуска помидор свежий	50	0,25	0,6	26,65	151	0,8	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,2	1,5	21,8	95	5	
	Чай с молоком	180/12	0,83	0,67	11,25	46,67	0,3	т/к №12, № рец.263,264
	Печенье	14	1,37	1,05	10,42	58,38	0	
Ужин	Пицца детская	150	10,72	10,9	23,62	243	0,58	т/к №453, № рец.465
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,63	5,76	18,28	156	1,17	т/к №1, № рец.43
	Чай с сахаром	180/12	0,02	0,06	9,99	43	0,03	т/к №13, № рец.263,264
Итого за десятый день:		2169	46,21	47,56	291,27	1852,92	25,53	

Средние
значения:

		10304	306,845	312,725	1778,385	10002,115	194,941	
Среднее значение за период		2060	61,3	62,54	355,67	2000	38,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,06	3,17	16,85			

