

<i>I день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10	11-17				
Завтрак	Запеканка из творога	130	150	17,8	17,2	16,4	288
	Чай с сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			22,8	17,58	69,0	516,4
Обед	Суп лапша	200	250	8,4	5,7	17,5	153
	Салат из капусты и моркови	100	100	4,5	4,2	29,2	140
	Рис отварной	150	230	16,2	8,85	28,35	262,5
	Сосиска	50	80	11	24	1,6	226
	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	-	23,7	85
	Хлеб	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого			47,9	43,65	150,05	952,9
	Всего						1469,3
<i>II день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10	11-17				
Завтрак	Каша рисовая	200	250	16,2	8,85	28,35	262,5
	Чай с сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			16,4	8,85	43,35	312,5
Обед	Щи из свежей капусты	200	250	2,0	4,3	0,9	79
	Салат из свежего огурца	100	100	0,65	5,16	1,68	55,86
	Картофельное пюре	100	150	2,17	4,07	14,05	95,47
	Тушеная рыба	80	100	15,9	7,65	8,4	168
	Кисель	200	200	0,2	-	3,4	13
	Хлеб	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого			28,52	22,08	78,13	497,73
	Всего						810,23
<i>III день</i>	Наименование блюда	Выход	11-17	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10					
Завтрак	Омлет	110	110	11,0	13,8	2,0	176,1
	Чай сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			16,0	14,16	54,6	404,5
Обед	Винегрет	70	100	0,3	3,55	1,5	39,5
	Суп рисовый	200	250	8,4	5,7	17,5	153
	Гречка	130	150	4,94	6,86	29,66	178,2

<i>VI день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10	11-17				
Завтрак	Каша «Дружба»	200	250	16,2	8,85	28,35	241,11
	Чай с сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			21,4	9,30	80,95	469,51
Обед	Салат с капустой и яблоками	70	100	0,3	3,55	1,5	39,5
	Суп гороховый	200	250	0,58	2,69	6,03	39,8
	Гречка	130	150	4,94	6,86	29,66	178,2
	Сосиска	50	50	11,0	24,0	1,6	226
	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб	100	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			26,52	42,46	88,09	759,9
	Всего						1229,41
<i>VII день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10	11-17				
Завтрак	Каша манная	200	250	6,55	8,33	35,09	241,11
	Чай с сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			11,55	8,66	87,69	469,51
Обед	Суп с консервами	200	250	8,4	5,7	17,5	153
	Винегрет	70	100	0,3	3,55	1,5	39,5
	Макароны отварные	130	150	3,6	6	37,05	220
	Котлета куриная	70	90	9,0	16,2	4,0	201,0
	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	-	23,7	85
	Хлеб	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого			29,1	32,35	133,45	784,9
	Всего						1254,41
<i>VIII день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10	11-17				
Завтрак	Каша рисовая	200	300	16,2	8,85	28,35	262,5
	Чай сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			16,4	8,85	43,35	312,5
Обед	Суп гречневый	200	250	8,4	5,7	17,5	153
	Овощное рогу	150	200	3,68	8,16	17,12	155,2

	Мясо	60	80	5,55	1,95	0,8	133
	Хлеб	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4
	Сок	200	200	1,4	-	24,4	108
	Итого			26,63	16,71	109,52	635,6
	Всего						948,1
IX день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10	11-17				
Завтрак	Каша геркулесовая	200	250	2,4	4,0	20,7	241,11
	Чай с сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			2,6	4,0	65,5	469,51
Обед	Винегрет	70	100	0,3	3,55	1,5	39,5
	Суп гороховый	250	300	8,4	5,7	17,5	153
	Каша рисовая	100	100	8,0	1,0	77,3	330
	Сарделька	70	90	5,55	11,95	0,8	133
	Какао	200	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого			34,75	28,1	179,3	931,9
	Всего						1401,41
X день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть
		7-10	11-17				
Завтрак	Сырники с джемом	100/20	100/20	21,23	23,11	22,49	284,6
	Чай с сахаром и аскорб. кислотой	200	200	0,2	-	35,8	142
	Итого			21,43	23,11	58,29	426,6
Обед	Суп с вермишелью	250	300	6,2	5,6	22,3	153
	Свежий огурец	100	100	0,65	5,16	1,68	55,86
	Солянка с колбасой	150	150	8,4	5,7	17,5	187
	Компот	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4
	Итого			23,05	17,36	126,98	624,26
		Всего					

Составили: завхоз
повар

Н.И. Андриянова
Т.Б. Клименко

СОГЛАСОВАНО

специалист-эксперт территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Тульской области в Щекинском, Плавском и
Тепло-Огаревском районах
_____ /Л.Н. Моисеева

УТВЕРЖДАЮ

директор Муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Мининская основная общеобразовательная
школа»
_____ /Н.М. Сополькова/

МЕНЮ

на осенне-зимний период для учащихся с 1 по 9 класс
МКОУ «Мининская ООШ»

на 201__ – 201__ учебный год