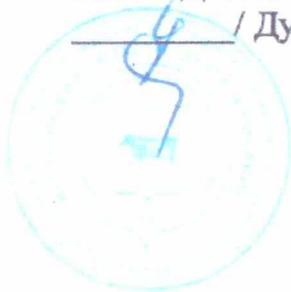


Разработано
МКУ «Детское питание»
/ Дудникова Е.В./



Утверждено
директор
Тур / Турмушев / ИИ

**Примерное циклическое десятидневное меню
для учащихся 7-10 лет общеобразовательных
учреждений Костромского муниципального района
Костромской области**

Примерное меню

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с колбасными изделиями	165/5	17,21	28,52	2,55	338,2	0,47	212
	Чай с лимоном.	180/10/5	0,48	0,01	8,88	17,9	2,16	377
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Банан.	200	3	1	42	192	20	
Итого за Завтрак			22,97	29,77	68,19	618,6	22,63	
Обед								
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	70
	Суп картофельный с рыбой конс.	250/10	2,52	5,48	18,77	139,18	17,81	125
	Жаркое по-домашнему.	175	13,01	15,87	17,24	405,16	18,2	259
	Компот из сухофруктов.	180	0,74	0,09	37,17	63,84	0,17	349
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			22,43	23,06	108,28	790,08	39,34	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	697
	Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	74,75	269,35	0,15	410
Итого за Полдник			15,02	11,88	84,15	389,35	2,75	
Итого за день			60,42	64,71	260,62	1798,03	64,72	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком.	175/10	33,09	24,08	24,29	462,78	0,94	223
	Чай с молоком.	180	1,31	1,13	3,47	43,07	0,59	378
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	
Итого за Завтрак			38,48	25,85	58,72	662,35	121,53	
Обед								
	Винегрет с сельдью.	60	0,65	6,08	3,53	94,17	4,26	69
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250/5	8,71	7,79	18,55	165,91	8,78	102
	Картофельное пюре.	150	3,17	5,35	9,7	146,6	18,27	312
	Гуляш из свинины	100	11,33	29,69	3,18	327,73	4,6	260
	Компот из яблок.	180	0,11	0,11	20,61	84,51	2,7	66
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			29,65	50,58	89,65	993,02	38,77	
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Булочка молочная	50	5,02	1,1	28,06	144,15	0,26	434
Итого за Полдник			6,52	1,3	50,86	202,15	4,26	
Итого за день			74,65	77,73	199,23	1857,52	164,56	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200/5	6,14	11,06	27,26	245,17	1,3	181
	Сыр порционный.	20	4,64	5,9		72,8	0,14	15
	Какао с молоком.	180	3,27	3,29	11,69	90,53	1,17	382
	Груша.	150	0,23	0,35	11,31	35,25	2,81	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за Завтрак			16,56	20,84	65,02	514,25	5,42	
Обед								
	Салат Студенческий.	60	2,21	6,27	5,13	86,4	4,94	40
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на говяжьем бульоне с мясом	250/5/5	4,95	8,16	10,22	120,72	20,8	81
	Поджарка из курицы.	90	18,69	24,99	3,17	319,04	10,21	251
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом.	150	5,27	7,75	36,17	233,44		202
	Компот из сухофруктов.	180	0,74	0,09	37,17	63,84	0,17	349
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			37,54	48,82	125,94	997,54	36,28	
Полдник								
	Напиток кисломолочный	200	10	5	28,6	180	1	
	Печенье зат.	50	4,25	5,65	34,85	207		
Итого за Полдник			14,25	10,65	63,45	387	1	
Итого за день			68,35	80,31	254,41	1898,79	42,7	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Капуста тушеная с томатом	200	5,14	9,36	15,32	173,28	109,08	139
	Сосиска отварная	50	5,5	8,35	0,35	130,5		243
	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	180	1,79	1,57	13,59	81,86	0,17	380
	Печенье сахарное	40	3,4	4,52	27,88	165,6		
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за Завтрак			18,11	24,04	71,9	621,74	109,25	
Обед								
	Салат из свежих огурцов и помидор.	60	0,51	4,09	1,72	48,17	9,44	24
	Уха ростовская	250	6,95	5,55	14,2	135,4		157
	Биточки из свинины	105	7,79	17,33	10,18	314,33	1,02	268
	Рис отварной с маслом сливочным.	150	4,9	5,1	40	217,22		304
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			27,33	33,83	122,98	947,22	14,62	
Полдник								
	Булочка "Российская".	75	5,63	6,78	31,54	223,31	0,09	430
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	118	1,4	
Итого за Полдник			11,43	13,18	39,54	341,31	1,49	
Итого за день			56,87	71,05	234,42	1910,27	125,36	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная.	200/5	8,68	8,98	42,98	288,35	1,3	173
	Сырники творожные с соусом шоколадным	90/25	18,9	15,29	12,25	275,09	0,5	219
	Чай с сахаром.	180/10	0,47		8,37	15,78		376
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за Завтрак			30,33	24,51	78,36	649,72	1,8	
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	5,05	4,93	68,47	5,6	64
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	272	4,92	8,73	5,7	136,96	32,07	150
	Картофельное пюре.	150	3,17	5,35	9,7	146,6	18,27	312
	Рыба запеченная треска.	95	0,56	14,22	3,21	207,14		230
	Компот из кураги	180			1,5	102,09		342
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			15,17	34,91	59,12	835,36	56,1	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	125,1	0,11	3
Итого за Полдник			6,72	7,67	36,15	183,1	4,11	
Итого за день			52,22	67,09	173,63	1668,18	62,01	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная.	200/10	4,03	5,12	10,73	317,94	1,3	173
	Чай с лимоном.	180/10/5	0,48	0,01	8,88	17,9	2,16	377
	Пицца школьная.	100	9,85	8,58	43,85	350,91	0,46	413
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за Завтрак			16,64	13,95	78,22	757,25	3,92	
Обед	Салат из трески с морковью	60	0,25	5,02	1,17	84,8	1,09	69
	Суп вермишелевый с мясом говядины на говяжьем бульоне	250/5	7,39	9,13	15,38	147,08	2,18	111
	Овощи в молочном соусе	175	3,8	6,9	14,95	141,17	26,9	317
	Котлеты рубленые из мяса птиц	90	16,29	17,71	17,72	297,51	1,7	294
	Компот из изюма	180	0,48	0,11	19	94,08		348
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			33,89	40,43	102,3	938,74	32,03	
Полдник	Напиток кисломолочный	200	10	5	28,6	180	1	
	Печенье зат.	50	4,25	5,65	34,85	207		
Итого за Полдник			14,25	10,65	63,45	387	1	
Итого за день			64,78	65,03	243,97	2082,99	36,95	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная с маслом сливочным	175/5	5,48	6,03	21,97	174,24	1,14	173
	Яйцо вареное.	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Кофейный напиток с молоком.	180	1,86	1,56	23,28	113,89	0,59	379
	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за Завтрак			15,3	13,03	74,99	491,93	16,73	
Обед								
	Винегрет овощной.	60	0,66	3,09	3,16	49,34	3,87	67
	Суп картофельный с курицей	250/15	6,26	6,2	18,77	160,7	18,21	97
	Печень по строгановски	150/25	27,37	17,41	1,76	275,61	0,99	255
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом.	150	5,27	7,75	36,17	233,44		202
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			46,74	36,21	116,74	951,19	27,23	
Полдник								
	Булочка молочная	50	5,02	1,1	28,06	144,15	0,26	434
	Напиток кисломолочный "	200	5,4	5	21,6	158	1,8	
Итого за Полдник			10,42	6,1	49,66	302,15	2,06	
Итого за день			72,46	55,34	241,39	1745,27	46,02	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром	170	19,21	24,17	2,89	306,51		231
	Чай с молоком.	180	1,31	1,13	3,47	43,07	0,59	378
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Груша.	150	0,23	0,35	11,31	35,25	2,81	
Итого за Завтрак			23,03	25,89	32,43	455,33	3,4	
Обед								
	Помидор порционно.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	71
	Рассольник домашний на говяжьем бульоне.	250/5	5,08	7,6	14,04	132,69	22,13	95
	Картофель запеченный	150	3,15	5,13	24,89	161,73	22,85	345
	Тефтели рыбные из минтая	95	2,57	10,71	12,85	207,79	1,61	239
	Напиток клубничный	180			1,44	17,14		476
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			17,14	25,12	89,58	707,85	61,75	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	697
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163		
Итого за Полдник			6,2	6,45	49,3	283	2,6	
Итого за день			46,37	57,46	171,31	1446,18	67,75	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком.	175/10	33,09	24,08	24,29	462,78	0,94	223
	Чай с лимоном.	180/10/5	0,48	0,01	8,88	17,9	2,16	377
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за Завтрак			37,65	24,73	64,13	637,18	123,1	
Обед								
	Икра морковная.	60	0,9	5,48	4,09	74,14	4,23	75
	Борщ из свежей капусты с картоф., курой и сметаной.	250/10/5	4,93	8,33	10,36	140,66	21,1	82
	Биточки из свинины	105	7,79	17,33	10,18	314,33	1,02	268
	Рис отварной с маслом сливочным.	150	4,9	5,1	40	217,22		304
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			25,7	38	121,51	978,45	30,51	
Полдник								
	Напиток кисломолочный "	200	5,4	5	21,6	158	1,8	
	Бутерброд с повидлом.	50	2,15	3,02	22,39	155	0,08	2
Итого за Полдник			7,55	8,02	43,99	313	1,88	
Итого за день			70,9	70,75	229,63	1928,63	155,49	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2021 (1-4) март с полдниками День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Греча отварная с маслом сливочным.	150	8,59	6,37	32,87	246,84		302
	Сосиска отварная	50	5,5	8,35	0,35	130,5		243
	Огурец порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	71
	Какао на сгущенном молоке.	180	2,63	2,56	14,07	97,71	0,23	383
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Итого за Завтрак			19,42	17,58	63,19	552,15	4,43	
Обед								
	Салат Здоровье.	60	0,56	11,03	3,21	105,55		21
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250/5	8,71	7,79	18,55	165,91	8,78	102
	Котлеты рубленые из мяса птиц	90	16,29	17,71	17,72	297,51	1,7	294
	Рагу из овощей	150	2,77	9,02	14,21	154,28	33,6	143
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,61	0,25	10,49	72,54	180	388
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			34,62	47,36	98,26	969,89	224,24	
Полдник								
	Чай с сахаром.	180/10	0,47		8,37	15,78		376
	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	125,1	0,11	3
Итого за Полдник			5,69	7,47	21,72	140,88	0,11	
Итого за день			59,73	72,41	183,17	1662,92	228,78	

