

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кутуликская СОШ

Санжихаева О.Д.



«11» сентября 2020г

Примерное меню на 2020-2021 учебный год

МБОУ Кутуликская СОШ,

Возрастная группа 7-11 лет

(составлено на основе примерного 10-дневного перспективного меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

учреждениях начального образования Аларского района, 2019г)

п.Кутулик, 2020г

	Лук	3,5	2,9				
	Морковь	3,6	2,9				
	Соль	0,87	0,87				
332	Овощи в молочном соусе			150,00	3,70	2,90	18,90
	Морковь	40,65	32,55				
	Картофель	41,25	30,9				
	Капуста белокочанная	41,7	33,3				
	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	-	51				
	Горошек зеленый консервированный	23,1	15				
300	Птица отварная			80,00	17,60	13,60	11,30
	Цыпленок-бройлер или Курица	134,5	100,8				
	лук	2,9	2,4				
350	Соус молочный			40,00	0,90	2,10	4,50
	Молоко	20,4	20,4				
	Масло сливочное	2,24	2,24				
	Мука пшеничная	2,24	2,24				
	Вода питьевая	20,4	20,4				
	Сахар	0,4	0,4				
	Соль	0,32	0,32				
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00
	Кисель из концентрата	24	24				
	Сахар	10	10				
	Кислота лимонная	0,2	0,2				
	Вода питьевая	190	190				
148	Хлеб ржаной	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80
	итого:			890,00	30,46	27,75	118,20
	Всего в день			1440,00	46,80	45,15	206,00
	2 день						
	Завтрак						
451	Оладьи с яблоками			150,00	9,70	16,20	53,30
	Мука пшеничная	76,9	76,9				
	Яйцо	3,84	3,84				
	Молоко	76,9	76,9				
	или Вода питьевая	76,9	76,9				
	Дрожжи прессованные	2,24	2,24				
	Сахар	2,72	2,72				
	Соль	1,44	1,44				
	Яблоки	21,2	15				
	Масло растительное	7,5	7,5				
б/н	Молоко сгущенное	36,3	30	20	1,9	2,2	14,8
1	Бутерброд с малом			40	2,4	7,3	18,2
	Масло сливочное	10	10				

	Соль	0,36	0,36				
165	Каша гречневая рассыпчатая			150,00	8,40	3,40	43,70
	Крупа гречневая	71,4	71,4				
	Вода питьевая	106,8	106,8				
	Масло сливочное	4,5	4,5				
	Соль	0,375	0,375				
270	Чай с лимоном			200,00	0,20	0,04	10,20
	Чай	0,4	0,4				
	Вода питьевая	200	200				
	Сахар	10	10				
	Лимон	7	7				
148	Хлеб ржаной	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80
	итого:			870,00	31,20	25,59	126,00
	Всего в день:			1400,00	47,56	50,09	189,70
	5-й день						
	Завтрак						
209	Омлет натуральный			180,00	14,10	16,30	5,80
	Яйцо	81	81				
	Молоко	108	108				
	Масло сливочное	5,4	5,4				
	Соль пищевая йодированная	0,45	0,45				
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40
	Чай	0,4	0,4				
	Вода питьевая	140	140				
	Сахар	10	10				
	Молоко	50	50				
3	Бутерброд с сыром			40,00	7,50	4,40	24,50
	Пшеничный хлеб	40	40				
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7				
	или сыр Голландский 8%	17,7	17,7				
б/н	Зефир	30	30	30,00	0,20	0,03	24,00
	итого:			450,00	23,40	22,53	66,70
	Обед						
10	Салат из белокачанной капусты			60,00	1,90	3,60	8,90
	Капуста белокачанная	88,8	70,8				
	Лук зеленый	7,8	6				
	или Морковь	7,5	6				
	Сахар	3	3				
	Кислота лимонная	0,18	0,18				
	Масло растительное	3	3				
	Соль	1,05	1,05				
67	Суп картофельный с бобовыми(горох)			250,00	5,10	5,10	17,50

243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
882,41	0,56	0,26	31,20	0,23	4,47	199,90	105,63	605,15	4,90
1423,15	0,72	0,31	33,29	0,41	5,89	641,65	149,53	975,70	0,60
226,30	0,08	0,35	0,7	0,15	1,3	163,2	18,2	306,8	0,9
72,20	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	16,3	59,2	0,3
166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9
97,80	0	0,006				7,5	1,8	3,6	0,4
562,70	0,16	0,50	1,13	0,22	1,38	324,50	38,80	450,60	2,50
75,60	0,06	0,08	21,3	0,01	1,1	66	11,8	41,1	0,5
139,70	0,19	0,09	9,5	0,1	1,1	89,2	31,2	208,3	0,7

	Лук	3,5	2,9				
	Морковь	3,6	2,9				
	Соль	0,87	0,87				
105	Печень, тушеная в сметане			80,00	12,80	5,40	2,00
	Печень говяжья	91,2	75,68				
	Сметана	18,4	18,4				
	Мука пшеничная	2,4	2,4				
	Вода питьевая	32	32				
	Масло растительное	0,8	0,8				
	Соль пищевая йодированная	0,96	0,96				
129	Картофель отварной			150,00	2,90	4,30	25,80
	Картофель	199,5	159,75				
	Масло сливочное	4,5	4,5				
	Соль	1,5	1,5				
399	Сок натуральный			200,00	1,00	0,00	28,40
	Сок абрикосовый	200	200				
148	Хлеб ржаной	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80
	Итого:			850,00	25,00	18,65	111,40
	Всего в день:			1385,00	39,74	44,95	203,30
	7-й день						
	Завтрак						
176	Каша ячневая молочная вязкая			180,00	5,10	5,30	27,60
	Крупа ячневая	33	33				
	Молоко	72	72				
	Вода питьевая	48	48				
	Сахар	3,6	3,6				
	Масло сливочное	4,2	4,2				
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90
	Кофейный напиток	2,4	2,4				
	Сахар	10	10				
	Молоко	100	100				
	Вода питьевая	110	110				
3	Бутерброд с сыром			60,00	6,20	9,00	19,40
	Масло сливочное	5	5				
	Хлеб пшеничный	40	40				
	Сыр	16	15				
368	Груши			100,00	0,30	0,03	10,30
	груша свежая	111,2	100				
147	Печенье	30	30	30,00	1,10	1,50	21,20
	Итого:			570,00	15,60	18,63	93,40
	Обед						
23	Салат из картофеля с огурцами			60,00	0,6	2,7	6,9

107,80	0,09	0,31	4,7	0,04	1,1	62,9	21,7	158,9	1,1
153,5	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	19,5	16,05	66,2	0,6
105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4
72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
701,45	0,49	0,56	35,29	0,30	4,37	291,80	94,32	556,25	5,20
1332,71	0,71	0,84	46,62	0,39	6,15	641,35	153,42	962,55	7,70
178,50	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	104,4	0,1
185,20	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3
42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
102,70	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
605,40	0,37	0,57	5,49	0,10	1,68	374,55	55,70	449,95	3,00
54,3	0,03	0,03	4,5	0,05	0,6	75,8	18,2	67,7	0,3

	Картофель	60,80	44,40				
	Огурцы	11,2	9				
	Лук репчатый	6	4,8				
	Масло растительное	2,4	2,4				
65	Суп крестьянский с крупой			250,00	2,50	5,20	13,90
	Капуста белокочанная	38,2	30				
	Картофель молодой	31,7	25				
	Морковь	12,5	10				
	Лук репчатый	11,7	10				
	Масло растительное	5	5				
	Крупа перловая	10	10				
	Вода питьевая	200	200				
	Сметана	10	10				
	Соль	0,9	0,9				
274	Мясо тушеное с овощами			200,00	19,00	15,00	15,30
	Говядина (I категории)	104,8	81,8				
	~ <i>Масса тушеного мяса</i>	-	52				
	Картофель молодой	82	65,2				
	Морковь	52,6	42,5				
	Лук репчатый	29,2	25				
	Капуста белокочанная	63,4	50				
	Масло растительное	6,6	6,6				
	~ <i>Соус томатный:</i>	-	47,6				
	Вода питьевая	42,5	42,5				
	Масло сливочное	2,5	2,76				
	Мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,76				
	Морковь	2,9	2,76				
	Лук репчатый	1,25	0,92				
	Томат-паста	5	5,52				
	Масло сливочное	0,83	0,92				
	Сахар	0,87	0,69				
286	Напиток из плодов шиповника			200,00	0,60	0,30	27,00
	Шиповник сухой	20	20				
	Сахар	20	20				
	Вода питьевая	200	200				
148	Хлеб ржаной	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80
	итого:			800,00	27,30	24,55	100,70
	Всего в день:			1370,00	42,90	43,18	194,10
	8-й день						
	Завтрак						
215	Вареники ленивые			150,00	17,50	13,00	28,50
	Творог	118,7	117				

112,4	0,03	0,04	3,6	0,01	0	67,5	17,6	53,7	0,2
301,3	0,15	0,09	5,2	0,05	1,8	99,6	39,7	297,4	0,9
113,1	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
762,05	0,37	0,27	36,10	0,30	4,41	280,10	92,65	532,05	4,50
1367,45	0,74	0,84	41,59	0,40	6,09	654,65	148,35	982,00	7,50
301,00	0,07	0,36	0,3	0,2	1,35	208,3	17,2	236,8	0,5

119	Сосиски, сардельки отварные			80	10,2	17	0,6
	Сосиски	81,2	80				
	или Сардельки	81,2	80				
	Масло сливочное	4	4				
134	Капуста тушеная			150,00	3,80	4,70	16,10
	Капуста белокочанная	179,4	171,1				
	или Квашеная капуста	178,05	125,25				
	Морковь	3,3	2,55				
	Лук репчатый	7,5	6,45				
	Мука пшеничная высшего сорта	1,65	1,65				
	Сахар	5,25	5,25				
	Томат-паста	3,9	3,9				
	Кислота лимонная	0,15	0,15				
	Масло сливочное	5,25	5,25				
376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,02	41,40
	Сухофрукты (ассорти)	20	50				
	Сахар	20	20				
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2				
	Вода питьевая	203	203				
148	Хлеб ржаной	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80
	итого:			850,00	22,00	30,67	114,60
	Всего в день:			1250,00	48,60	49,87	194,00
	9-й день						
	Завтрак						
182	Каша манная молочная жидкая			180,00	6,10	7,10	27,30
	Крупа манная	28	28				
	Молоко	158,4	158,4				
	Сахар	4,3	4,3				
	~ Масса каши	-	180				
	Масло сливочное	5	5				
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80
	Какао (порошок)	4	4				
	Молоко	100	100				
	Вода питьевая	115	115				
	Сахар	10	10				
213	Яйцо вареное			40,00	5,00	4,20	0,30
	Яйцо	40	40				
7	Сыр (порциями)			15,00	3,40	4,40	0,00
	Сыр Российский 6%	15,9	15				
	Сыр Голландский 8%	16,5	15				
	или Сыр Швейцарский	16,5	15				

