

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Ореховская СОШ»
М.Т.Швец М.Т.Швец

Примерное меню для детей в МБОУ «Ореховская СОШ» Бурлинского района
на 2015-2016 учебный год

Наименование блюд	Продукты		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
1 ДЕНЬ							
Каша рисовая молочная жидкая	Рис	20	250	5,99	7,83	39,11	251,28
	Молоко	15					
	Сахар	10					
	Масло сливочное	5					
	Соль йодированная	1					
Кофейный напиток	Кофейный напиток		200	3,08	3,52	23,13	132,02
	Молоко						
	Сахар						
Хлеб	Хлеб йодированный	60	100	7,9	1,0	48,1	239,0
						Итого:	622,3
2 ДЕНЬ							
Щи из свежей капусты со сметаной	Капуста белокочанная	50	400	3,25	5,52	14,06	221,84
	Картофель	120					
	Морковь	3					
	Томатная паста	3					
	Лук репчатый	3					
	Петрушка	3					
	Укроп	3					
	Сметана	15					
	Соль йодированная	1					
	Чай с сахаром	Чай					
	Сахар	10					
Хлеб с маслом	Хлеб йодированный	60	85	7,9	1,0	48,1	441,66
	Масло сливочное	25					
						Итого:	729,35
3 ДЕНЬ							
Сарделька с кашей гречневой	Сарделька	80	250	14,19	28,36	17,2	380,8
	Крупа гречневая	50					
	Масло слив	5					
	Соль йодированная	1					
Чай с сахаром	Чай	5	200	1,6	1,65	17,3	65,85
	Сахар	10					
Хлеб с маслом	Хлеб йодированный	60	85	8,02	11,87	48,29	441,66
	Масло слив.	25					
						Итого:	888,31
4 ДЕНЬ							
Уляш с рисом	Говядина	100	135	21,87	18,76	21,12	323,09
	Морковь	3					
	Лук репчатый	3					
	Томатная паста	3					
	Рис	50					
	Масло слив	5					
	Соль йодированная	1					
ай с сахаром	Чай	5	200	1,6	1,65	17,3	65,85
	Сахар	10					
леб	Хлеб йодированный	60	60	7,9	1,0	48,1	239,0
						Итого:	627,94

Вс. № 28/1452

		5 ДЕНЬ					
Рожки с тефтелем	Рожки	50	250	22,28	22,15	29,8	403
	Масло сливочное	5					
	Говядина	100					
	Лук	4					
	Рис	10					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	1,0	-	18,2	76,0
	Аскорбиновая кислота						
	Сахар	15					
Хлеб	Хлеб йодированный	60	60	7,9	1,0	48,1	239,0
						Итого:	718,0
6 ДЕНЬ							
Каша рисовая молочная	Рис	50	250	2,84	12,06	66,05	392
	Сахар	10					
	Молоко	15					
	Масло сливочное	5					
	Соль йодированная	1					
Кофейный напиток	Коф.напиток	5	200	3,08	3,52	23,13	132,02
	Молоко	15					
	Сахар	15					
Хлеб с маслом	Хлеб йодированный	60	60	15,58	19,76	48,29	239,0
						Итого:	763,02
7 ДЕНЬ							
Суп картофельный с крупой и консервами	Картофель	120	400	11,1	5,3	34,8	236,58
	Морковь	3					
	Лук репч.	3					
	Крупа	20					
	Маслорастиг	3					
	Рыба консервирован. сайра	70					
	Соль йодированная	1					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	1,0	-	18,2	76,0
	Сахар	15					
	Аскорбиновая кислота						
Хлеб	Хлеб йодированный	60	60	7,05	15	65,55	239,0
						Итого:	551,58
8 ДЕНЬ							
Каша ячневая молочная жидкая	Ячневая крупа	50	250	7,1	7,94	37,22	249,06
	Молоко	15					
	Сахар	10					
	Масло слив.	5					
	Соль йодированная	1					
Чай с сахаром	Чай	5	200	1,6	1,65	17,3	65,85
	Сахар	10					
Хлеб с маслом	Хлеб йодированный	60	115	8,02	11,87	48,29	441,66
	Масло слив.	25					
						Итого:	756,57
9 ДЕНЬ							
Гуляш с рисом	Говядина	100	135	21,87	18,76	21,12	323,09
	Морковь	4					
	Лук	4					
	Томатная паста	4					
	Рис	50					
	Масло слив.	5					
	Соль йодированная	1					
Чай с сахаром	Чай	5	200	0,2	0,05	15,01	56,85
	Сахар	10					
Хлеб	Хлеб йодированный	60	60	7,9	1,0	48,1	239,0
						Итого:	618,94