

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ "СОШ №6" _____ Веренич Н. А.

Перспективное десятидневное меню для организации питания детей в МБОУ "СОШ №6" в летний период

		Ясли						Сад						
День 1		Б	Ж	У	К	С	Б	Ж	У	К	С			
ЗАВТР	каша манная молочная вязкая	150	4,78	5,14	28,37	179,2	0,21	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,25	88
ЗАВТР	бутерброд с	30	2,25	0,87	15,42	78	0	50	3,75	1,45	25,7	131	0	Б/с
ЗАВТР	маслом	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	Б/с
ЗАВТР	какао с молоком	150	3,42	3,06	22,14	120,6	0,45	200	3,8	3,4	24,6	134	0,6	14/10
		335	10,48	13,19	65,97	415,2	0,66	505	15,54	17,54	97,63	601,08	0,85	
ЗАВТР	сок	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	100	0,4	0,2	12,8	55,6	13,1	Б/с
ОБЕД	салат из св. томат с луком	40	0,45	2,27	1,88	31,64	8,1	60	0,67	3,27	2,8	47,46	12,2	14
ОБЕД	суп гороховый	150	3,08	4,21	9,68	81,45	3,49	250	5,13	5,35	16,13	135,75	5,83	81
ОБЕД	котлета мясная	60	8,44	5,71	6,31	124,49	0,17	70	9,84	6,65	7,36	133,57	0,19	282
ОБЕД	гречка рассыпчатая	90	5,23	3,25	27	168,28	0,71	100	2,82	3,62	30	175,87	0,71	186
ОБЕД	соус томатный	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	30	0,36	0,9	2,9	21,4	0,6	119
ОБЕД	компот из свежих яблок	180	0,12	0	12,24	45,48	3	200	0,16	0	14,99	60,64	4	240
ОБЕД	хлеб ржаной	40	2,62	0,48	13,36	69,6	0	50	3,3	0,6	16,7	87	0	Б/с
		590	20,3	16,82	73,37	542,34	16,1	760	22,28	20,39	90,88	661,69	23,53	
ПОЛДН	молоко кипяченое	150	4,5	4,88	87,83	87,98	2,05	200	6	6,5	9,38	117,31	1,4	255
ПОЛДН	пряник	20	1,52	0,56	16,02	75,2	0	40	3,8	1,12	32,04	153,44	0	Б/с
		170	6,02	5,44	103,85	163,18	2,05	240	9,8	7,62	41,42	27,75	14,4	
УЖИН	салат из свеклы	40	0,89	1,9	4,79	45,52	3,8	60	1,25	2,9	5,66	54,3	5,7	21
УЖИН	рыбные биточки	60	8,87	3,35	5,81	83,55	0,26	70	10,36	1,93	6,79	85,93	0,3	255
УЖИН	карт. Пюре	90	1,91	3,63	14,88	96,27	10,9	100	2,13	4,04	16,53	106,97	12,11	321
УЖИН	батон	30	2,25	0,87	15,42	78	0	30	2,25	0,87	15,42	78	0	Б/с
УЖИН	фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	100	0,8	0,3	10	50,8	27,1	Б/с
УЖИН	чай с сахаром и лимоном	180	0	0	13,47	53,89	0	200	0	0	14,97	59,88	0	263
		500	14,72	10,05	64,37	408,03	42,1	560	16,79	10,04	69,37	435,88	45,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,92	45,70	320,36	1584,35	73,9		64,81	55,79	312,1	2025	90,42	

День 2		Б	Ж	У	К	С	Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	салат из свежей моркови	30	0,4	2,03	5,49	40,48	60	0,08	2,06	2,99	52,2	51
ЗАВТР	каша геркулесовая	150	4,8	6,3	17,57	89	200	6,08	7,65	26,13	191,8	15
ЗАВТР	батон с маслом и сыром	30/5/15	5,6	9,1	36,02	163,6	40/5/15	6,2	9,7	21	194	
ЗАВТР	какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68	180	4,68	5,15	22,58	150,5	2
ЗАВТР	сок	150	0,5	-	17,60	70,50	180	0,9	-	21,1	84,6	
ОБЕД	салат из сол. огурцов с зел. горошка	30	1,69	2,06	2,92	37,78	60	2,23	3,08	3,78	52,77	49
ОБЕД	суп с рыбными фрикадельками	180	8,11	2,63	14,47	112,3	250	10,83	3,61	19,66	152,3	47
ОБЕД	плов с курицей	170	13	19	39	365	200	16	21	51	455	24
ОБЕД	компот из св. яблок	150	0,1	0	14,92	56,78	2,48 180	0,14	0	18,92	72,2	2,97 4
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88	50	4,1	0,6	23,3	110	
ПОЛДН	молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70	180	5	5,7	8,5	104	
ПОЛДН	плюшка	70	4,6	5,46	31,65	186,58	80	5,94	7,61	44,63	259,42	61
УЖИН	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
УЖИН	винегрет	160	3,5	7	20	155	190	5	7	26	190	32
УЖИН	батон	30	2,3	0,7	16	76,2	40	3,08	1	21	101,6	
УЖИН	чай	150	0,04	-	12	45	180	0,04	-	14,98	56,32	5
УЖИН	фрукты	100	0,4	-	13,3	46	100	0,4	-	13,3	46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,7	68,69	288,32	1809,40	2,48	75,8	78,22	339,2	2335,51	2,97

ДеньЗ			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	каша ячневая	150	4,4	5,57	18,48	137,3		200	8,25	9,63	32,33	241,6		11
ЗАВТР	батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		40/5	3,1	5,2	21	139		
ЗАВТР	кофейный напиток	150	3,88	4,16	19,29	127,92		180	4,44	4,8	23,22	150,74		3
ЗАВТР	фрукты	100	0,4	-	13,3	46		100	0,4	-	13,3	46		
ОБЕД	салат из св капусты со св огурцом	30	0,6	4	1,4	44,24		60	0,96	6	2,15	66,36		5/8
ОБЕД	свекольник	180	4,52	4,38	17,2	123,11		250	5,77	6,17	21,18	158,99		44
ОБЕД	домашнее жаркое	180	14,6	13	29	290		250	16	17	36	354		23
ОБЕД	напиток из шиповника	150	0,27	-	16	86,6	0,04	180	0,32	-	19	104	0,05	4/15
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110		
ПОЛДН	кефир	150	4,2	0,5	18,6	88		180	5	5,8	7,4	106,2		
ПОЛДН	сочни с творогом	70	7,08	9,83	34,66	247,2		80	9,01	11,82	45,13	312,2		56
УЖИН	вареники ленивые	220	28,25	19,77	26,89	397		250	32	21,2	27	430		52
УЖИН	соус фруктовый	50	0,07	0	6,74	25,6		50	0,07	0	6,74	25,6		64
УЖИН	чай с лимоном	150/6	0,04	0	11,99	45		180/6	0,04	0	15,08	56,32		6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,7	64,1	207	1735			77,7	73,4	255,5	2175		

День4			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	каша пшеничная	150	4,74	5,53	18,38	137,7		200	8,75	9,58	32,08	242,3		9
ЗАВТР	батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		40/5	3,1	5,2	21	139		
ЗАВТР	какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68		180	4,68	5,15	22,58	150,5		2
ЗАВТР	сок	150	0,5	-	17,60	70,50		180	0,9	-	21,1	84,6		
ОБЕД	суп полевой	180	5,9	4	20,7	140,4		250	8,2	5,7	28,8	195		1/35
ОБЕД	тефтели мясные	70	12	9	3,4	137		80	13	11	4,8	167		21
ОБЕД	картофельное пюре	120	3	5	20	126		160	4	7	26	171		27
ОБЕД	зеленый горошек	30	0,2	1,5	1,15	19		60	0,48	3	3,3	37,8		
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0,36	0	19,46	74,88	0,4	180	0,45	0	24,49	94,3	0,05	1
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110		
ПОЛДН	молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70		180	5	5,7	8,5	104		
ПОЛДН	хачапури	70	7,83	9,11	22,37	198,68		80	10,87	12,74	31,94	279,57		59
УЖИН	рагу овощное	200	3,6	7,8	24	173		250	5	9	29	213		33
УЖИН	чай	150	0,04	-	12	45		180	0,04	-	14,98	56,32		5
УЖИН	батон/ мармелад	30	2,3	0,7	16	76,2		40	3,08	1	21	101,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,3	59	239,6	1548,5			80,1	72,2	298	2115,2		

День5			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	молочная вермишель	150	4,34	5,51	19,02	138,8		200	8,25	9,53	33,23	244,1		16
ЗАВТР	батон с маслом и сыром	30/5/15	5,6	9,1	36,02	163,6		40/5/15	6,2	9,7	21	194		
ЗАВТР	кофейный напиток	150	3,88	4,16	19,29	127,92		180	4,44	4,8	23,22	150,74		3
ЗАВТР	сок	150	0,4	-	13,3	46		180	0,4	-	13,3	46		
обед	салат из св помидор и огурцов	30	0,4	1,8	4,35	34,4		60	0,72	3,6	8,7	68,8		6/3
ОБЕД	щи со свежей капусты	180	4,2	4,6	14,5	114		250	5,23	6,32	18,19	146,89		40
ОБЕД	запеканка картофельная с мясом	150	13,88	15,92	24,87	292,6		230	16,08	18,68	30,58	347,2		67
ОБЕД	томатный соус	30	0,77	0,05	4,86	21,79		30	0,77	0,05	4,86	21,79		63
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0,36	0	19,46	74,88	0,4	180	0,45	0	24,49	94,3	0,05	1
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110		
ПОЛДН	кисель фруктовый	150	0,01	-	9,4	35,8		180	0,01	-	11,3	43		
ПОЛДН	печенье	50	3,1	1	11,8	166		70	4,3	1,4	16,5	232		
УЖИН	рыбная котлета	70	8	3	3	74		80	10	5	4	98		30
УЖИН	рис отварной	120	3,23	4,62	34,83	184,9		140	3,6	4,62	36	175		35
УЖИН	томатный соус	30	0,77	0,05	4,86	21,79		30	0,77	0,05	4,86	21,79		63
УЖИН	батон/ фрукты	30/100	2,3	0,7	16	76,2		40/100	3,08	1	21	101,6		
УЖИН	чай с лимоном	150/6	0,04	0	11,99	45		180/6	0,04	0	15,08	56,32		6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61	51,5	236,2	1532			78	69,4	310	2158		

День	Б	Ж	У	К	С	Б	Ж	У	К	С			
ЗАВТР	каша пшеничная	150	4,64	5,8	18,12	139,13		200	8,65	10,03	31,76	244,6	14
ЗАВТР	батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		40/5	3,1	5,2	21	139	
ЗАВТР	какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68		180	4,68	5,15	22,58	150,5	2
ЗАВТР	сок	150	0,5	-	17,60	70,50		180	0,9	-	21,1	84,6	
обед	бульон куриный с яйцом	150/40	5,6/5,1	8,1/4,6	2/0,3	103,5/62,8		250/40	7,8/5,1	11,3/4,6	2,8/0,3	143,8/62,8	1/16
обед	капуста тушеная с мясом	180	14	16	11	248		250	16	19	15	293	26
обед	компот из св. яблок	150	0,1	0	14,92	56,78	2,48	180	0,14	0	18,92	72,2	2,97
обед	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110	
ПОЛДН	молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70		180	5	5,7	8,5	104	
ПОЛДН	зефир	30	0,24	0,003	23,49	94,92		50	0,4	0,05	32,6	124	
УЖИН	бефстроганов из печени	70	10,12	4,76	2,75	95,16		90	13,5	6,34	4,46	128,39	36
УЖИН	картофельное пюре /св огурец	100/30	2,1	4	17	104		130/40	3	5	22	134	27
УЖИН	батон/ фрукты	30/100	2,3	0,7	16	76,2		40/100	3,08	1	21	101,6	
УЖИН	чай	150	0,04	-	12	45		180	0,04	-	14,98	56,32	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,7	52,3	191,6	1491,00	0,04		80	68,7	243,5	1982,8	0,05

День7			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	каша молочная "Ассорти"	150	4,39	5,68	18,49	138,1		200	8,17	9,78	31,55	239,6		12
ЗАВТР	батон с маслом и сыром	30/5/15	5,6	9,1	36,02	163,6		40/5/15	6,2	9,7	21	194		
ЗАВТР	кофейный напиток	150	3,88	4,16	19,29	127,92		180	4,44	4,8	23,22	150,74		3
ЗАВТР	фрукты	100	0,4	-	13,3	46		100	0,4	-	13,3	46		
ОБЕД	салат витаминный	30	0,6	4,1	2,1	46,7		60	1,2	8,1	4,2	93,3		5/10
ОБЕД	борщ со сметаной	180	3,8	3,68	14,73	104,3		250	5,23	5,47	19,33	143,49		45
ОБЕД	бефстроганов	70	11	10	5	154		90	12	12	5	178		68
ОБЕД	картофельное пюре	120	3	5	20	126		160	4	7	26	171		27
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0,36	0	19,46	74,88	0,4	180	0,45	0	24,49	94,3	0,05	1
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110		
ПОЛДН	молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70		180	5	5,7	8,5	104		
ПОЛДН	пирожок с повидлом	70	3,57	4,67	35,44	189,18		80	4,86	6,63	48,19	260,17		57
УЖИН	оладьи печеночные	70	10,75	8,98	8,44	127,8		90	13,89	11,04	12,8	198,8		37
УЖИН	макароны отварные	130	5,78	4,85	41,41	222,2		150	6,79	5,65	48,96	262		38
УЖИН	икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	48,8		60	1,2	5,4	5,2	73,2		
УЖИН	батон	30	2,3	0,7	16	76,2		40	3,08	1	21	101,6		
УЖИН	чай с лимоном	150/6	0,04	0	11,99	45		180/6	0,04	0	15,08	56,32		6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60	61	234,3	1720			74	75	305,7	2147		

День8			Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	запеканка творожная	150	21,7	13,31	13,36	260,6		200	29,73	18,66	17,36	336,98		53
ЗАВТР	соус сметанный	50	1,27	2,55	9,43	64		50	1,27	2,55	9,43	64		62
ЗАВТР	батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		40/5	3,1	5,2	21	139		
ЗАВТР	какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68		180	4,68	5,15	22,58	150,5		2
ЗАВТР	сок	150	0,5	-	17,60	70,50		180	0,9	-	21,1	84,6		
ОБЕД	домашняя лапша	180	5,52	5,9	12,61	122,9		250	7,36	8,2	16,66	165,7		43
ОБЕД	зразы картофельные с мясом, соус	150/30	13,88	15,92	24,87	292,6		200/30	16,08	18,68	30,58	347,2		17
ОБЕД	капуста тушеная	30	1	2	4	36		60	1,5	3	5	54		28
ОБЕД	напиток из шиповника	150	0,27	-	16	86,6	0,04	180	0,32	-	19	104	0,05	4/15
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110		
ПОЛДН	кефир	150	4,2	0,5	18,6	88		180	5	5,8	7,4	106,2		
ПОЛДН	ватрушка с творогом	70	6,79	6,47	24,6	178,48		80	8,94	8,88	35,21	248,67		55
УЖИН	каша гречневая	200	8,8	9,95	31,43	242,6		250	9	10	31	243		10
УЖИН	батон	30	2,3	0,7	16	76,2		40	3,08	1	21	101,6		
УЖИН	чай/зефир	150/30	0,04	-	12	45		180/40	0,04	-	14,98	56,32		5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75	70	250	2199	0,04		96	90	321,6	2498	0,05	

День 9		Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	каша пшеничная	150	3,84	5,46	19,32	137,4		200	7,4	9,45	33,73	241,8	8
ЗАВТР	батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		40/5	3,1	5,2	21	139	
ЗАВТР	какао	150	4,12	4,51	18,65	127,68		180	4,68	5,15	22,58	150,5	2
ЗАВТР	фрукты	100	0,4	-	13,3	46		100	0,4	-	13,3	46	
ОБЕД	рассольник	180	3,81	3,74	15,93	109,97		250	5,29	5,55	20,94	151,09	41
ОБЕД	мясные рулетики с яйцом	80	13,31	11,04	3,12	164,18		100	15,05	13,06	4,55	194,69	19
ОБЕД	сложный гарнир	120	3,3	5,7	18,6	134,3		160	4,3	7,6	24,8	179	
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0,36	0	19,46	74,88	0,4	180	0,45	0	24,49	94,3	0,05
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110	
ПОЛДН	молоко	150	4,2	4,80	7,10	86,70		180	5	5,7	8,5	104	
ПОЛДН	пирожок с курагой	70	4,3	5	42,4	220		80	4,98	6,2	51,6	268,8	7/20
УЖИН	рыбная котлета	70	8	3	3	74		80	10	5	4	98	30
УЖИН	рис отварной	120	3,23	4,62	34,83	184,9		140	3,5	5,7	37,5	204	35
УЖИН	томатный соус	30	0,77	0,05	4,86	21,79		30	0,77	0,05	4,86	21,79	63
УЖИН	батон	30	2,3	0,7	16	76,2		40	3,08	1	21	101,6	
УЖИН	чай с лимоном	150/6	0,04	0	11,99	45		180/6	0,04	0	15,08	56,32	6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,3	51	237	1541	0		66,4	63,3	302,7	1942	

День 10		Б	Ж	У	К	С		Б	Ж	У	К	С	
ЗАВТР	Каша "Дружба"	150	4,39	5,68	18,49	138,1		200	8,17	9,78	31,55	239,6	66
ЗАВТР	батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		40/5	3,1	5,2	21	139	
ЗАВТР	кофейный напиток	150	3,88	4,16	19,29	127,92		180	4,44	4,8	23,22	150,74	3
Завтрак	фрукты	100	0,4	-	13,3	46		100	0,4	-	13,3	46	
ОБЕД	салат из св. помидор и огурцов	30	1,69	2,06	2,92	37,78		60	2,23	3,08	3,76	52,77	49
ОБЕД	суп овощной	180	3,69	3,02	13,99	94,77		250	5,04	4,52	18,03	128,7	46
ОБЕД	котлета куриная	70	9,93	11,61	3,36	156,88		80	11,79	14,27	4,85	194,09	18
ОБЕД	картофельное пюре	120	3	5	20	126		160	4	7	26	171	27
ОБЕД	компот из св. яблок	150	0,1	0	14,92	56,78	2,48	180	0,14	0	18,92	72,2	2,97
ОБЕД	хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		50	4,1	0,6	23,3	110	
ПОЛДН	сок	150	0,5	-	17,60	70,50		180	0,9	-	21,1	84,6	
ПОЛДН	пряник	50	3,1	1	17,5	166		70	4,3	1,4	24,4	232,4	
УЖИН	печень тушеная	90	22,2	2,5	6,7	181,4		100	24,7	8,3	7,4	201,5	3/16
УЖИН	макароны отварные	120	4,4	6,4	31,6	193		140	5,1	7,5	36,9	225	
УЖИН	батон	30	2,3	0,7	16	76,2		40	3,08	1	21	101,6	
УЖИН	чай с лимоном	150/6	0,04	0	11,99	45		180/6	0,04	0	15,08	56,32	6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,3	58	233,8	1690			80,4	67,5	294,5	2173	