

Утверждаю :

Директор школы  Н.Д.Ожерельева



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

« Просеченская СОШ имени генерала М.Д.Скобелева» Александровского муниципального района Рязанской области

(дошкольная группа)

10-дневное меню

1-день



	ВЫХОД	БРУТТО	НЕТТО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Макароны с тёртым сыром	140/9		45	4,68	0,40	33,84	149,40
Макароны		45					
Сыр		10	9	2,34	2,38		31,50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
2Кофе с молоком	200			7,8	6,4	33,88	213,95
кофе		2	2				
молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
САХАР		15	15			14,99	56,25
				2,8	3,2	19,69	114,25
ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/8						
ХЛЕБ		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч		8	8	0,1	5,8	0,07	52,88
				3,06	6,96	20,63	152,88
<i>Всего за завтрак</i>				12,94	16,56	74,2	481,08
2 завтрак-сок	200	200	200				
Обед							
Салат луковый	50						
ЛУК		50	50	0,76		4,27	19,35
Масло растительное		4	4		4,0		35,96
Бульон с фрикадельками	250			0,76	4,0	4,27	35,96
Мясо		100	70	14,14	4,90		100,8
Лук репч		5	4	0,07		0,38	1,72
Морковь		15	12	0,16	0,01	0,84	3,96
Масло слив.		2	2	0,03	1,45	0,02	13,22
Рыба тушон.с карт. пюре	60/40			14,40	6,36	1,24	119,70
зелёный горошек	20						
Рыба		110	65	11,44	3,38		76,05
Мука		10	10	1,03	0,09	7,42	32,70
Масло раст		5	5		5,0		44,99
Картофель		200	120	2,40	0,12	23,69	120,35
Масло слив.		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05



Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
2- ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
1. каша «Дружба» молочная	200						
Рис		15	15	1,05	0,09	11,59	48,45
Пшено		20	20	1,5	0,43	10,39	50,10
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10			9,09	37,50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				5,41	7,34	3671	227,10
2. какао	200						
какао		2	2				
молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
сахар		15	15			14,99	56,25
				2,8	3,2	19,69	114,25
3. Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				3,06	6,96	20,63	152,88
Всего за завтрак:				11,27	17,50	77,03	494,23
2-завтрак							
ЯБЛОКО	200						
ОБЕД							
Салат из Свеклы и Солёного огурца	50						
		30	20	0,16		0,36	2,8
Свёкла		20	16	0,27		1,73	7,68
Лук репчатый		10	8	0,14		0,76	3,44
Масло растительное		4	4		4,0		35,96
Сахар		3	3			3,0	11,25
				0,57	4,0	5,85	61,13
Суп «Крестьян» На курином 250 бульоне со сметаной	250						
Картофель		80	50	1,0	0,05	9,85	41,5
Лук		5	4	0,07		0,38	1,72
Морковь		15	12	0,16	0,01	084	3,96

Пшено		5	5	0.06	0.14	3.46	16.70
Масло сливочное		2	2	0.03	1.45	0.02	13.22
Сметана		10	10	0.28	2.0	0.32	20.60
Жаркое по домашнему	170/50						
Огурец солёный	25						
Мясо		100	70	14.14	4.90		100.8
Картофель		260	160	3.60	0.18	36.46	149.4
Лук		8	6	0.10		0.57	2.58
Морковь		10	8	0.10	0.01	0.56	2.64
Масло сливочное		5	5	0.06	3.62	0.04	33.05
Огурец солёный		30	25	0.79		0.32	4.70
				18.7	8.71	36.95	293.17
Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15	15	0.48		10.20	40.95
Сахар		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед:				24.71	17.02	108.89	668.25
Полдник							
Печенье	15	15	15	1.4	1.4	10.2	60.0
Молоко	200	200	200	5.5	6.3	9.3	117.3
Всего за полдник:				6.9	7.7	19.5	177.3
Всего за день:				42.88	42.4	205.42	1339.78

Директор


Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		3-	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1.вермишель молочная	200						
вермишель		30	30	3.12	0.27	22.56	99.60
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10			9,99	37,50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				5,98	7,09	37.29	229,15
2.чай		0.04	0.04				
чай							
сахар		10	10			9,99	37.50
				2,8	3,2	19,69	114,25
3.Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				3.06	6,96	20,63	152,88
Всего за завтрак:				9.04	14.05	57.92	418,53
2-завтрак							
ЯБЛОКО	200	200					
ОБЕД							
Салат из сельди с луком	40/8/10						
Сельдь		50	30	5.22	5.13		67.20
Лук репчатый		5	4	0,14		0,76	3,44
Масло растительное		2	2		2,0		17.98
				5.36	7.13	0.76	88.62
Суп «Овощной» на курином бульоне со сметаной	250						
Картофель		80	50	1,0	0,05	9,85	41,5
Лук		8	6	0,10		0.57	2.58
Морковь		15	12	0,16	0,01	0.84	3,96
Капуста		50	40	0,72		2.16	11.2
Масло		2	2	0,03	1.45	0,02	13,22

сливочное							
Сметана		10	10	0.28	2.0	0.32	20.60
Мука		2	2	0.21	0.02	1.48	6.54
Зелень		3	2	0.07		0.16	0.90
Сахар		2	2			2	7.50
				2.59	3.51	17.08	106.10
2.Ёжики с тушёными овощами	120/50						
Мясо		20	20	1.40	0.12	15.46	64.6
Мука		3	3	0.31	0.03	2.23	9.81
Лук		8	6	0.10		0.57	2.58
Морковь		10	8	0.10	0.01	0.56	2.64
Масло сливочное		5	5	0.06	3.62	0.04	33.05
Капуста		75	60	1.8		3.24	16.8
Масло растительное		4	4		4.0		36.0
Томат		5	5	0.18		0.59	3.15
Горошек зелёный		30	25	0.77	0.05		10.25
3Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15	15	0.48		10.20	40.95
Сахар		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед				22.4	18.94	97.96	651.07
4.Полдник:							
Молоко	200	200	200	5.60	6.40	9.40	116.0
Хлеб пшеничный	40	40	40	2.96	1.16	20.56	100.0
Всего за полдник				8.56	7.56	29.96	216.0
Всего за день				38.61	32.34	110.92	898.78



Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
		4	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1 Каша геркул. Мол геркулес	200						
		20	20	2.62	1.24	13.14	71
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				5.48	8.06	27.87	199.55
2.чай с сахаром чай	200	0.04	0.04				
сахар		10	10			9,99	37,50
						9,99	37,50
3.Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				3.06	6,96	20,63	152,88
Всего за завтрак:				8.54	15.02	58.49	389.93
2-завтрак							
ЯБЛОКО							
ОБЕД							
Салат морк. ябл	40/8/10						
морковь		50	40	0.52	0.04	2.80	13.20
Яблоко		10	8	0.03		0.90	3.68
Сахар		3	3			3.0	11.25
Масло растительное		4	4		4.0		35.96
				0.55	4.04	6.70	64.09
2.Борщ на к\б со сметаной	250						
свекла		50	40	0.68		4.38	19.20
томат		2	2	0.10		0.38	1.92
Картофель		50	30	0.60	0,03	5.91	24.90
Лук		8	6	0,10		0.57	2.58
Морковь		15	12	0,16	0,01	084	3,96
Капуста		25	20	0.36		1.08	5.6
Масло		2	2	0,03	1.45	0,02	13,22



Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал
		5-	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1 Каша гречневая мол	200						
гречка		35	35	4.41	0.91	23.80	115.15
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10			9.99	37.50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				7.27	7.73	38.53	243.70
2 .Какао.ХЛЕБ С МАСЛОМ	200						
какао		2	2				
молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58
сахар		15	15			14.99	56.25
				2.8	3.2	19.60	114.25
3.Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				5.82	10.16	40.32	267.13
Всего за завтрак:				13.13	17.89	78.85	510.83
2-завтрак							
СОК	200	200	200				
ОБЕД							
1.Салат из зелёного горошка	50						
Зелёный горошек		50	30	2.0	0.08	5.32	28.8
лук		10	8	0.14		0.76	3.44
Масло растительное		4	4		4.0		35.96
				2.14	4.08	6.08	68.2
2 Суп гороховый на к\б	200						
горох		25	25	0.77	0.05		10.25

2 н 5
стр 3

5							
картофель		50	30	0.60	0.03	5.91	24.90
морковь		16	13	0.16	0.01	0.84	3.96
лук		8	6	0.10		0.57	2.58
Масло сливочное		5	5	0.06	3.62	0.04	33.05
зелень		3	2	0.07		0.16	0.9
Всего за завтрак				1.76	3.71	7.52	75.64
2.Мясное суфле с рисом	7/140						
мясо		100	70	14/14	4.90		100.8
морковь		10	8	0.1	0.01	0.56	2.64
Масло растительное		2	2		2		17.98
лук		8	6	0.10		0.56	2.58
масло сливочное		5	5	0.06	3.62	0.04	33.05
рис		40	40	2.8	0.24	30.92	125.2
томат		5	5	0.18		0.59	3.15
Всего за обед				17.38	10.77	32.68	285.4
4.Компот из сухофруктов	150						
сухофрукты		15	15	0.48		10.20	40.95
сахар		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
5.Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед				33.73	63.73	144.74	119.40
Полдник	200						
пряник	15	15	15	1.4	1.4	10.2	60.0
молоко	200	200	200	5.6	6.4	9.4	116
Всего за полдник				7.0	7.8	19.6	176.0
Всего день				55.65	75.24	171.36	963.95



8-День

Наименование блюда и продукты	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак							
1. Омлет с морковью	170/30	1	50	5.08	4.6	0.28	62.8
яйцо		20	16	0.21	0.2	1.12	5.28
морковь		60	60	1.5	1.7	2.45	31.0
молоко							
Масло сливочное		3	3	0.04	1.9	0.03	19.72
				6.83	8.4	3.88	118.8
2. Чай булка с маслом	200/40/8						
чай		0.6	0.6				
сахар		15	15			14.99	55.25
булка		40	40	2.96	1.16	20.56	100.0
Масло сливочное		8	8	0.10	5.80	0.07	52.88
				3.06	6.96	35.62	208.12
Всего за завтрак				9.89	15.36	39.5	326.93
2-завтрак							
Яблоко	150						
Обед							
Салат из зелёного горошка	50						
зелёный горошек		50	30	2.0	0.08	5.32	28.8
лук		10	8	0.14		0.76	3.44
масло растительное		4	4		4		35.96
				2.14	4.08	6.08	68.2
Суп картофельный на к/б	200						
картофель		150	100	1.3	0.07	12.8	53.5
лук		8	6	0.1		0.57	2.58
морковь		15	12	0.16	0.01	0.84	3.96
Масло		2	2	0.03	1.45	0.02	13.22

сливочное							
зелень		3	2	0.07		0.16	0.9
Гуляш в томатном соусе с вермишелью	70/130			1.66	1.53	14.39	74.61
мясо		100	70	14.14	14.90		100.80
лук		8	6	0.1		0.57	2.58
морковь		10	8	0.1	0.01	0.56	2.64
томат		3	3	0.31	0.03	2.23	9.81
мука		3	3	0.18		0.59	3.15
вермишель		60	60	6.14	0.54	45.12	199.12
Масло сливочное		5	5	0.06	3.62	0.04	33.05
				21.13	9.1	49.11	351.15
Компот из сухофруктов	150						
сухофрукты		15	15	0.48		10.20	40.95
сахар		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед				28.77	15.37	120.75	710.56
Полдник							
пряник	15	15	15	1.4	1.4	10.2	60.0
какао	200	2	2				
сахар		15	15			14.99	56.25
молоко	100	100	100	2.8	3.2	4.7	58
Всего за полдник				4.2	4.6	29.89	174.25
Всего за день				42.86	35.33	190.14	1211.74

ДЕНЬ-9

	Выход	Брутто	Нетто	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная	200						
пшено		35	35	2.8	0.76	17.21	82.4
молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58.0
сахар		10	10			9.09	37.50
Масло сливочное		5	5	0.06	3.62	0.04	33.05
				5.66	7.58	31.04	210.95
2.чай,булка с маслом	200/40/8						
чай		0.6	0.6				
сахар		15	15			14.99	56.25
булка		40	40	2.96	1.16	20.56	100.0
масло сливочное		8	8	0.1	5.8	0.07	52.88
				3.06	6.96	35.62	209.13
Всего за завтрак				8.72	14.54	66.66	420.08
2-завтрак	200						
яблоко							
Обед							
1Салат морк- яблочный	40						
Морковь		50	50	0.52	0.04	2.8	13.2
Яблоко		10	8	0.03		0.90	3.68
Масло растительное		4	4		4		35.96
сахар		3	3			3	11.25
				0.55	4.04	6.70	64.09
Суп вермишелевый на курином бульоне	200						
вермишель		10	10	14	0.7	5.6	33.2
морковь		15	12	0.16	0.1	0.84	.3.96
картофель		80	50	1.0	0.05	9.85	41.5
Масло сливочное		2	2	0.03	41.5	0.02	13.22

				2.59	2.3	16.31	91.88
3.Курица отварная с картофельным пюре	150/70	105	70	22.2	8.6	0.7	169.0
Морковь		20	16	0.2	0.02	1.12	5.38
Картофель		200	130	3.0	0.11	29.6	111.2
Молоко		50	50	1.4	1.6	2.35	29.0
Масло сливочное		5	5	0.06	3.62	0.04	33.05
				4.66	5.35	33.11	347.63
4.Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15	15	0.48		10.20	40.95
Сахар		15	15			14.99	56.25
Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.99	97.20
				3.84	0.66	51.17	194.40
Всего за обед				31.25	18.65	91.68	775.12
Полдник							
Печенье		15	15	1.4	1.4	10.2	60
Кофе	200	2	2				
Молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58
Сахар		10	10			9.99	37.50
Всего за полдник				4.2	4.6	24.89	155.5
Всего за обед				47.17	37.79	183.23	1350.7

44.17



Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
10- ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
1 Каша герк.мол геркулес	200						
		20	20	2.62	1.24	13.14	71.0
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				5.48	8.06	27.87	199.55
2 .кофе.ХЛЕБ С МАСЛОМ	200						
кофе		2	2				
сахар		15	15			14.99	56.25
						9.99	37.50
3.Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				5.82	10.16	40.32	267.13
Всего за завтрак:				11.3	18.22	68.19	466.68
2-завтрак							
СОК	200	200	200				
ОБЕД							
1:Салат морк. Яблоч.	40						
МОРКОВЬ		50	40	0.52	0.04	2.80	13.20
яблоко		10	8	0.03		0.90	3.68
сахар		3	3			3	11.25
Масло растительное		4	4		4.0		35.96
				0.55	4.04	6.70	64.09
2 .Борщ на к\б со сметаной	250						
капуста		25	20	0.36		1.08	5.6
свекла		50	40	0.68		4.38	19.20

21.07.17
2.500
10.10.17

Картофель		50	30	0.60	0.03	5.91	24.90
Лук		8	6	0.1		0.57	2.58
Морковь		15	12	0,16	0,01	0.84	3,96
Масло сливочное		2	2	0,03	1.45	0,02	13,22
Сметана		10	10	0.28	2.0	0.32	20.60
ТОМАТ		2	2	0.1		0.38	1.92
мука		2	2	0.21	0.02	1.48	6.54
Зелень		3	2	0.07		0.16	0.9
				2.59	3.51	17.08	106.10
2.жаркое по-домашнему . Огурец соленый	170\50\2 5						
мясо		100	70	14\14	4.90		100.8
МОРКОВЬ		10	8	0.1	0.01	0.56	2.64
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	25	0.7		0.32	4.70
Лук		8	6	0.10		0.57	2.58
Масло сливочное		5	5	0,06	3.62	0.04	33.05
картофель		260	160	3.60	0.18	36.46	149.40
				18.70	8.71	36.95	293.17
4.Компот из сухофруктов	150						
СУХОФРУКТЫ		15	15	0.48		10.20	40.95
САХАР		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
5.Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед:				25.68	16.92	111.90	680.49
Полдник							
1. вафля	15	15	15	1.4	1.4	10.2	60.0
2. кофе							
кофе		2	2				
сахар		15	15			14.99	56.25
молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58
Всего за полдник				2.8	3.2	19.69	114.25

Итого за
завтрак:

39,78 38,39 199,78 1267,78