

Примерное 10-дневное меню
МОУ «Гадалейская СОШ»

Осенне – зимний период

№ рецептур	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность ККал.
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
								-						
119	Суп гороховый с тушон.говядины.	250/28	7,5	3,25	17,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	128,25
309	Макароны отвар.с слив маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06	--	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75	201,9
246	Гуляш мяса кур	60/40	9,47	9,2	3,00	0,07	3,73	-	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	132,67
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	23,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
				-		-	-	-	-					
ИТОГО.			30,42	26,93	149,48	0,45	25,3	00,0	7,83	175,19	541,1	128,9	9,09	961,95
2 день														
43	Салат из капусты	100	2,6	5,0	3,1	0,04	15,9	60,0	0,4	46,0	55,0	15,0	0,8	67,8
82	Борщ с мясом кур со сметаной	250/25/5	10	10	20,3	0,05	10,30	-	2,41	34,45	53,03	26,2	1,18	212,6
312	Картофельное пюре с слив.маслом	150/10	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
278	Тефтели.соус.	80/30	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
389	Какао на молоке	200	0,27	-	22,8	-	20,0	-	1,67	52,0	82,67	30,0	3,2	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,9	26,4	0,88	187,04
	ИТОГО		32,97	21,63	111,47	1,4	50,3	102,85	6,17	232,2	474,05	145,2	7,52	773,74
3 день														
98	Суп крестьянский с мясом кур	250	7,6	8,9	21,68	0,07	10	-	0,01	52,02	243,2	31,73	0,85	194,67

321	Капуста тушеная	200	4,35	12,00	33,21	0,06	32,4	-	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24
243	Сосиска отварная	100	9,4	15,8	0,80	-	-	-	0,60	19,2	98,6	10,6	1,2	175,8
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,9	26,4	0,88	187,04
								-						
	Итого:		29,43	38,4	156,29	0,28	58,2	00,0	3,8	233,16	563,45	158,13	10,64	1078,73
4 день														
								-						
96	Суп рассольник с тушеной говядиной	250/25/5	2,5	4,6	18,8	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	127
259	Жаркое по -домашнему с мясом кур	230	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,47
356	Кисель фруктовый	200	0,44	0,07	34,28	0,06	30,0	-	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21	139,51
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,9	26,4	0,88	187,04
	Итого.		32,29	35,73	152,88	0,79	92,74	00	8,48	109,61	439,49	135,27	7,41	909,58
5 день														
54	Салат из свеклы с изюмом	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56	-	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72	100,11
140	Суп рыбный Сайра	250/25	8,25	8,28	13,13	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
302	Каша гречневая	150/10	8,9	4,1	39,84	0,2	-	-	-	14,6	210	140,0	5,01	231,86
288	Курица отварная соус	100	21,67	13,33	-	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0	206,67
382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,9	26,4	0,88	187,04
	Итого:		50,23	32,34	129,72	0,47	16,77	35,0	4,41	272,38	747,17	277,71	10,86	1577,06
6 день														
43	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	2,6	5,0	3,1	0,04	15,9	60,0	0,4	46,0	55,0	15,0	0,8	67,8
111	Суп с макаронными издел.с мясом кур	250/25	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
304	Рис отварной с слив.маслом	150	12,13	2,93	1,5	0,08	1,2	14,8	1,4	28,8	176,93	28,53	0,55	80,93
243	Сосиска соус	100	9,4	15,	0,8	-	-	-	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2	175,8

376	Чай сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	23,13	11,73	2,13	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
								-						
	Итого		36,22	27,32	100,71	0,3	33,32	74,8	4,37	172,5	668,51	171,01	7,01	793,46
7 день														
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,62	6,20	8,90	0,10	13,0	-	2,96	40,40	48,80	23,40	1,02	97,88
97	Суп картофельный с мясом кур	250/25	6,55	6,7	16,52	0,21	12,0	-	1,29	19,82	97,3	36,31	1,88	153,77
278	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
229	Рыба жареная Минтай соус	80	3,67	5,42	36,67	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,3	47,26	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	80	69,32	0,8	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,9	26,4	0,88	187,04
	Итог		84,4	21,75	167,12	1,6	29,55	60,15	6,24	125,32	400,45	164,82	6,13	954,91
8 день														
ПР							-	-						
88	Щи с мясом кур	250/25/10	3	4,6	16,6	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	119,5
309	Макароны отварные	150	9,47	9,2	3,0	0,07	3,73	-	0,47	15,4	46,33	14,07	21,53	132,67
306	Колбаса.соус	80	1,55	0,10	3,25	0,06	5,0	-	0,1	10,0	31,0	10,5	0,35	20,1
356	Кисель фруктовый	200	0,44	0,07	34,28	0,06	30,00	-	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21	139,51
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0,08	-	-	0,6	28,5	24,0	18,0	3,46	68,26
	Итого		23,94	15,17	115,09	0,39	57,21	00	4,09	118,14	201,15	84,4	26,82	572,56
9 день														
								-						
119	Суп гороховый с тушеной говядины	250/25	7,5	3,25	17,25	0,15	1,00	-	1,00	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25
171	Каша гречневая	150/10	8,9	4,1	39,84	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01	231,86
278	Фрикадельки соус	80/30	6,93	7,47	11,07	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3,0	139,2

389	Компот из сухофруктов.	200	0,27	-	22,8	-	20,0	-	1,67	52,0	82,67	30,0	3,2	92,27
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0,04	-	-	1,04	18,4	69,9	26,4	0,88	187,04
	Итого		30,85	21,75	132,47	0,48	40,65	23,33	7,25	224,3	879,96	282,36	15,07	849,03
10 день														
59	Салат из моркови и яблоком	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,0	1,32	81,90
98	Суп крестьянский с мясом кур	250/25	7,6	8,9	21,68	0,07	10,0	-	0,01	52,02	243,20	31,73	0,85	194,67
321	Капуста тушеная	200	4,35	12,0	33,21	0,06	32,4	-	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24
288	Курица отварная	100	21,67	13,33	-	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,00	206,67
376	Чай сахаром	200	0,53	-	9,47	-	0,27	-	-	13,6	23,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	187,04
								-						
	Итого		41,93	40,85	125,57	0,35	64,62	20,0	5,66	282,91	618,99	170,26	13,93	1035,12