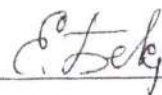


Утверждаю



Начальник Управления образования,
опеки и попечительства Администрации
Пристенского района Курской области
Е. Е. Бекетова

**Перспективное 10-дневное меню
для ЛОУ и ЛТО на базе школ Пристенского района
возраст 12 лет и старше**

День 1

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91
347	Котлеты рубленые из птицы	100	17,1	12	16,6	233,3
131	Картофельное пюре	200	3,67	6,34	23,4	168,26
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
	Яблоко	100	0,6	0,6	4,7	70,5
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	750	28,77	26,74	87,2	787,26

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
7	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	4,66	6,72	74,66
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,46	4,25	45,14	241,2
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	880	35,39	34,7	98,02	928,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,16	61,44	185,22	1716,12

День 2

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
21	Салат "Витаминный"	100	1,5	4,66	11	91
165	Каша гречневая	200	10,08	6,26	41,69	267,84
2	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	109,2
52	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
236	Оладьи с молоком сгущенным	50	5,06	5,16	30,2	187
	Хлеб йодированный	50	2	0,5	17,1	130,2
	Банан	100				
	Итого	730	36	27,65	115,41	899,9

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
5	Салат из овощей	100	1,13	6,19	4,72	79,1
39	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5
131	Картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
55	Свекельник	250	1,6	4,14	11,86	90,66
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	880	18,25	18,18	85,66	630,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,25	45,83	201,07	1530,62

День 3

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
215	Сырники из творога	200	34,44	21,56	50,88	538,88
	Груша свежая	100	0,52	0,39	13,39	61,1
45	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,4	115
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Итого	600	37,16	29,27	84,57	750

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
21	Салат Витаминный	100	1,5	4,6	11	91
63	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	3,54	25,46	161,34
125	Котлеты рубленые из птицы	100	17,1	12	16,6	233,3
131	Картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
266	Корж молочный	100	6,7	11,1	61,6	371
291	Кисель ягодный	200	0	0	0	76
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	980	38,57	38,08	175,16	1231,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,73	67,35	259,73	1981,1

День 4

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
184	Каша рисовая	200	7,76	10	43,52	296
4	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
235	блинчики с яблочным фаршем	50	6,5	3,5	18,2	116
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	4,7	70,5
	Итого	700	15,72	20,21	78,7	584,8

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
46	Икра свекольная	100	2,2	6,7	10,3	110
52	Щи из свежей капусты	250	1,1	4,66	6,72	74,66
92	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404
131	картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
274	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93
236	Оладьи с молоком сгущ.	100	10,13	10,33	60,4	374
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	980	53,4	61,03	136,42	1354,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,12	81,24	215,12	1938,92

День 5

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
6	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6
119	Бифстроганов	100	30,3	32,9	6	421
269	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	650	55,21	47,72	93,84	1050,86

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
19	Салат из моркови и зеленым горошком	100	1,5	7,4	4,7	91
61	Суп картофельный с пшеном	250	1,6	1,54	11,6	68
48	Тефтели мясные	100	14	32,7	20,604	483
202	Макаронные отварные	180	72	5,004	39,906	235,566
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	930	39,07	47,24	111,1	1075,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115,07	94,96	204,94	2126,62

День 6

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергет. Ккал
			Б	Ж	У	
11	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	3,3	9,3	8	128,2
125	Котлеты рубленые из птицы	100	17,1	12	16,6	233,3
202	Макаронные отварные	200	6,57	5,004	39,906	235,566
272	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,4	16,1	81
	Черешня	100				30
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	750	31,87	28,2	57,8	838,26

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергет. Ккал
			Б	Ж	У	
45	Икра морковная	100	4,1	7,3	10,4	145
73	Суп картофельный с пшеном	250	1,6	1,54	11,6	68
43	Плов из курицы	200	45,68	38,25	80,3	484,25
291	Кисель ягодный	200	0	0	20	76
239	Пирожки печеные с яблоками	100	5,4	4,5	41,5	228
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	900	57,98	52,09	180,9	1465,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		89,85	80,29	238,7	2303,71

День 7

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергет. Ккал
			Б	Ж	У	
186	Каша пшеничная	200	6,7	7,92	31,68	224,64
15	молочная жидкая	100	1,04	0,064	8,4	36
268	Морковь с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
235	Чай с сахаром	100	6,27	6,13	39,07	236
	Блинчики с яблочным сиропом	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Хлеб йодированный	650	17,31	15,21	106,15	661,84
	Итого					

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергет. Ккал
			Б	Ж	У	
41	Винегрет с сельдью	100	5,3	4,3	7,3	88
54	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,2	82
118	Печень по-строгановски	100	24,23	16,5	2,83	257,5
202	макаронный суп с говядиной	100	6,57	5,004	39,906	235,566
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
236	Оладьи с молоком стученным	100	10,13	10,33	60,4	374
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	980	51,08	40,66	224,93	1235,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,39	55,87	331,08	1897,1

День 8

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
172	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	2,2	11,04	27,88	220
	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	109,2
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
239	Пирожки печенные с ябл	100	5,4	4,5	41,5	228
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	580	17,86	24,91	96,38	722,4

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
6	Салат из зеленой капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
61	Суп картофельный с рисом	250	1,6	1,54	11,6	68
125	Котлеты рубленные из птицы	100	17,1	12	16,6	233,3
131	Картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
401	Кефир йодированный	200	5,8	5	8	106
	Апельсин	100				
	Хлеб	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	980	32,78	30,46	85,72	793,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,64	55,37	182,1	1565,56

347

День 9

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергет. Ккал
			Б	Ж	У	
40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55
92	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	8,67	15,67	55,19	396,63
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	650	42,47	48,29	94,19	1020,83

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергет. Ккал
			Б	Ж	У	
33	Салат Пестрый	100	1	04,янв	10,8	88
61	Суп картофельный с пшеном	250	1,6	1,54	11,6	68
77	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5
202	Вермишель отварная	180	6,57	5,004	39,906	235,566
291	Кисель ягодный	200	0	0	20	76
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	880	20,02	12,55	102,58	650,26
	Итого за день		62,49	60,84	196,77	1671,09

День 10

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
14	Салат из помидоров и огурцов	100	0,7	2,4	2,9	41
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,67	15,67	55,19	396,63
83	Котлеты рыбные	100	10,08	9,2	12,92	100
270	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
266	Корж молочный	100	6,7	11,1	61,6	150
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	750	38,55	41,15	165,13	932,49

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен. Ккал
			Б	Ж	У	
45	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,4	115
66	Суп - лапша домашняя	250	2,26	3,36	10,5	82,66
92	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
279/1	Пирожки печеные с яблоками	100	5,4	4,5	41,5	228
239	Яблоко	100	0,6	0,6	4,7	70,5
	Хлеб йодированный	50	2,3	0,35	25	107
	Итого	900	42,96	46,16	106,1	1098,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81,51	87,31	271,23	2030,85
	Итого за 10 дней	14480				18761,69
	Завтрак	6690				
	Обед	7790				
	Итого за 1 день	1448				18761,169
	Завтрак		32,09	30,93	102,93	824,86
	Обед		38,95	38,11	155,85	1046,3
	% соотношение					
	Завтрак					27%
	Обед					35%