

Согласовано:
начальник ДОЛ «Солнышко»
Усанниа Е.И.

Утверждено:
директор МБОУ «Огнеупорненская СОШ»
Иванова Б. Ж.



05.06.2022

**Меню на 10 дней ДОЛ «Солнышко»
МБОУ «Огнеупорненская СОШ» 2022 г.**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Сборник 005г.№413,стр.179	Макароны отварные с сыром	200/20/10	11,95	14,37	48,89	378,8
Сборник 005г.№943,стр.398	Чай с/е	200	0	0	9,98	37,9
	Вафли	20	0,96	0,84	1,89	105,0
	Хлеб белый	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	обед					
	Помидоры свежие	50	1,1	0,2	3,8	23,0
Сборник 2005г.№206,стр.87	Суп с крупой и рыбными консервами	250/18,5	6,3	4,31	18,925	140,48
Сборник 005г.№637,стр.293	Курица отварная	75/50	13,69	13,8	0,73	181,72
Сборник 2005г.№619,стр.319	Картофельное пюре	150	3,465	8,109	29,652	204,12
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	полдник					
	Яблоко	1 шт	0,30	0	10,2	41,40
			62,651	76,801	212,672	1886,05
2 день	завтрак					
Сборник 2005г.№469стр.201	Запеканка творожная со сметаной	150/25	22,01	35,84	21,73	499,03
Сборник 2005 г. 883,стр.377	Кисель	200	0,024	0	29,084	116,38
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Печенье слоёное	20	2,14	1,04	15,36	91,6
	обед					
	Помидоры свежие	50	1,1	0,2	3,8	23,0
Сборник 2005г.№206,стр.87	Суп картофельный с бобовыми	250/25	10,42	10,13	20,72	215,50
Сборник 005г.№536,стр.244	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,8	133,0
Сборник 2005г.№ 679,стр.315	Гречка отварная	150/10/5	9,107	8,151	45,448	293,56
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	полдник					
	яблоко	1 шт	0,30	0	10,2	41,40
			63,631	70,721	172,511	1610,90
3 день	завтрак					
Сборник 2005г.№438,стр.189,№443,Стр.190	Омлет с колбасой	110/30	15,273	27,941	2,535	322,39
Сборник 2005г.№959,стр.403	Какао с молоком	200	3,768	3,9	25,776	149,0
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0

	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Печенье сдобное	20	2,14	1,04	15,36	91,6
	обед					
	Помидоры свежие	50	1,1	0,2	3,8	23,0
Сборник 2005г.№288,стр.92 №437 стр.1066	Лапша домашняя	250\20	7,996	9,361	18,805	192,5
Сборник 2005г.№642,стр.296- 297	Рагу из птицы	290	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	полдник					
	яблоко	1шт	0,70	0	2,9	12,70
			63,631	70,721	172,511	1610,90
4 день	завтрак					
Сборник 2005г.№390стр.162,169	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	200/10 /10	5,187	11,95	37,17	276,48
Сборник 2005г.№868,стр.372	Компот из с/фруктов	200	0,36	0	30,96	121,0
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Вафли	20	0,96	0,84	1,89	105,0
	обед					
	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0	1,40	6,95
Сборник 2005г.№187,стр.79	Щи со свежей капусты со сметаной	250\10	7,28	15,775	10,9	214,475
Сборник 2005г.№668,стр.309	Котлета куриная	50	7,501	9,732	7,679	148,98
Сборник 2005г.№668,стр.317№413 стр179	Макароны отварные	150	5,547	6,358	36,997	230,97
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	Полдник яблоко		1,8	0,2	18,0	82,0
			42,915	54,695	226,096	1661,035
5 день	завтрак					
Сборник 2005г.№390стр.162,169	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	200/10	7,47	12,81	41,4	310,36
Сборник 2005г.№959,стр.403	Какао с молоком	200	3,768	3,9	25,776	149,0
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0
	Хлеб белый	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Печенье сдобное	20	2,08	1,04	15,36	91,6
	обед					
	Помидоры свежие порционные	50	0,30	0	2,9	12,70
Сборник 2005г.№201,стр.85	Суп крестьянский крупной и сметаной	250/25 /10	6,84	11,835	15,12	194,40
Сборник 2005г.№646,2 вариантстр.298	Шлов из курицы	290	21,36	30,60	42,02	538,83
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	Полдник яблоко	1шт	0,70	0	2,9	12,70
			46,745	45,469	195,467	1470,85

6 день	Завтрак					
Сборник 2005г.№390стр.162,169	Каша молочная геркулесовая	200/10 /10	6,427	13,562	30,66	268,73
Сборник 2005г.№943,стр.398	Чай есе	200	0	0	9,98	37,9
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0
	Хлеб белый	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Вафли	30	0,96	0,84	1,89	105,0
	обед					
	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0	1,40	6,95
Сборник 2005г.№204 стр.86	Суп картофельный с рисовой крупой	250/20	6,99	7,51	22,04	183,225
Сборник 2005г.№619,стр.319	Картофельное пюре	150	3,06	8,31	26,04	194,80
Сборник 2005г.№471,стр.203	Рыба отварная,	75/50	15,004	0,848	0,350	69,18
	Хлеб	50				
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	полдник					
	Яблоко	1шт	0,30	0	10,2	41,40
7 день	завтрак		44,646	39,409	177,342	1253,035
Сборник 2005г.№390стр.162,169	Каша молочная Дружба	200/10 /10	5,187	11,95	37,17	276,48
Сборник 2005г.№883,стр.377	Кисель	200	0,024	0	29,084	116,38
	Печенье слоное	20	2,08	1,04	15,36	91,6
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0
	Хлеб белый	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	обед					
	Помидоры свежие порционные	50	0,30	0	2,9	12,70
Сборник 2005г.№208 ,стр.88	Суп картофельный с птицей и макаронными изделиями	250\25	7,408	6,99	21,765	178,975
Сборник 2005г.№668,стр.309	Биточки куриные	50	9,62	12,25	3,8	158,99
Сборник 2005 г.№409,стр.177№685 стр317	Гороховое пюре	150	16,721	6,158	36,93	273,23
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	полдник					
	яблоко	1шт	0,70	0	2,9	12,70
			61,955	56,05	192,159	1534,755
8 день	завтрак					
Сборник 2005г.№413,стр.179	Макароны отварные с сыром	200/20 /10	11,95	14,37	48,89	378,8
Сборник 2005г.№959стр.403	Какао на молоке	200	3,768	3,9	25,776	149,0
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Печенье слоное	20	2,08	1,04	15,36	91,6
	обед					
	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0	1,40	6,95
Сборник 2005г.№197,стр.83	Рассольник Петербургский	250\25	7,05	12,97	18,6	217,3

Сборник 2005г.№637,стр.293	Курица отварная	75/50	13,69	13,8	0,73	181,72
Сборник 2005г.№ 679,стр.315	Гречка отварная	150\10 \5	9,107	8,151	45,448	293,56
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Компот из с\фруктов	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	Полдник яблоко	1шт	0,70	0	2,9	12,70
			52,448	58,43	222,556	1645,30
9 день	завтрак					
Сборник 2005г.№390стр.162,169	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	200/10 /10	5,187	11,95	37,17	276,48
Сборник 2005г.№959,стр.403	Какао на молоке	200	3,768	3,9	25,776	149,0
	Вафли	20	0,96	0,84	1,89	105,0
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	обед					
	Помидоры свежие порционные	50	0,30	0	2,9	12,70
Сборник 2005г.№288,стр.92 №437 стр.1066	Лапша домашняя	250\20	8,03	10,47	18,91	202,95
Сборник 2005г.№516 стр.233,234	Тестели рыбные	75\50	9,16	5,793	10,3	129,85
Сборник 2005г.№619,стр.319	Картофельное пюре	150	3,465	8,109	29,652	204,12
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№516стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	полдник					
	груша	1 шт	0,30	0	10,2	41,40
			45,066	49,793	217,793	1586,23
10 день	завтрак					
Сборник 2005г.№236,стр.100	Суп молочный с крупой	250\	6,18	7,58	23,28	185,68
Сборник 2005г.№868,стр.372	Компот из с\фруктов	200	0,36	0	30,96	121,0
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72,0
	Хлеб белый	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Печенье сдобное	20	2,08	1,04	15,36	91,6
	обед					
	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0	1,40	6,95
Сборник 2005г.№206 ,стр.87	Суп картофельный с бобовыми	250\25	10,42	10,125	20,731	215,50
Сборник 2005г.№ 646, 2 вариант, стр.298	Плов из курицы	290	24,36	30,60	42,02	538,83
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	Сок натуральный	200	1,0	0	27,4	112,0
Сборник 2005г.№759стр.336	Соус красный основной	50	0,63	1,04	3,9	29,18
	Полдник яблоко	1шт	0,70	0	2,9	12,70
			59,18	59,375	219,156	1657,86