

Согласовано:
начальник ДОЛ «Солнышко»

Жмак Г.В. Жмак Г.В.

Утверждено:
И/о директора МБОУ «Огнеупорненская СОШ»

Мильошенко С.А.



**Меню на 10 дней ДОЛ «Солнышко»
МБОУ «Огнеупорненская СОШ» 2023 г.**

№ п/п	Меню	Сборник рецептов 2005г	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Всего калорий
1 день	Завтрак						
	Макаронны отварные с сыром	№413,стр.179	200	9,02	8,7	35,315	274
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Хлеб белый		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Суп с крупой и рыбными консервами	№206,стр.87	250	8,61	8,40	14,34	167,25
	Курица отварная	№637,стр.293	50	18,11	11,11	0,06	237,24
	Картофельное пюре	№619,стр.319	150	3,465	8,109	29,652	204,12
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Сок натуральный		200	0,00	0,00	22,00	89,34
итого							1338,932
2 день	Завтрак						
	Запеканка творожная со сметаной	№469стр.201	150/10	11,8	8,76	29,2	389,60
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	№206,стр.87	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Котлета куринная	№668,стр.309	50	7,501	9,73	7,7	148,98
	Гречка отварная	№679,стр.315	150	9,107	8,151	45,448	293,56
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Сок натуральный		200	0,00	0,00	22,00	89,34
Итого							1423,212
3 день	Завтрак						
	Омлет с зеленым горошком	№438.,стр.189,№443. Стр.190	150/42	3,5	5,2	2,6	334,4
	Какао с молоком	№959,стр.403	200	3,768	3,9	25,776	149
	Сыр порционный		20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Помидоры свежие		60	0,66	0,12	2,28	12,8
	Лапша домашняя	№288,стр.92 №437 стр.1066	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Рагу из птицы	№642,стр.296-297	200/53	6,02	7,77	27	137,22
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131

	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
Итого							1110,87
4 день	Завтрак						
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	№390стр.162,169	200	5,187	11,95	37,17	276,48
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Сыр порционный		20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Помидоры свежие порционные		60	0,66	0,12	2,28	12,8
	Щи со свежей капусты со сметаной	№187,стр.79	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	Котлета куриная	№668,стр.309	50	7,501	9,73	7,7	148,98
	Макаронны отварные	№668,стр.317№413 стр179	150	4,79	5,49	30,62	211,70
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Компот из сухофруктов	№868,стр.372	200	0,36	0,00	30,96	121
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Яблоко		110	0,1	0,1	12,20	57,8
Итого							1194,392
5 день	Завтрак						
	Каша молочная пшенная со сливочным маслом и сахаром	Сборник 2005г.№390стр.162,169	200/10	7,47	12,81	41,4	310,36
	Какао с молоком	Сборник 2005г.№959,стр.403	200	3,768	3,9	25,776	149
	Сыр порционный		20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб белый		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Огурцы свежие порционные		60	0,48	0,06	1,5	8,5
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	№201,стр.85	250/10	5,99	7,54	15,53	148,28
	Плов из курицы	№646,2 вариантстр.298	300	38,91	30,60	42,02	538,83
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Компот из сухофруктов	№868,стр.372	200	0,36	0,00	30,96	121
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Апельсин		120	1,1	0,2	9,7	51,6
Итого							1691,552
6 день	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	№390стр.162,169	200/10	6,427	13,562	30,66	268,73
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Сыр порционный		20	4,64	5,90	0,00	72,80

	Хлеб белый		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Суп картофельный с рисовой крупой	№204 стр.86	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Картофельное пюре	№619,стр.319	150	3,465	8,109	29,652	204,12
	Рыба отварная	№471,стр.203	75	15,00	0,84	0,35	69,18
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Сок натуральный		200	0,00	0,00	22,00	89,34
Итого							1161,902

7 день	Завтрак						
	Каша молочная Дружба	№390стр.162,169	200/10	10,44	11,11	41,30	307,00
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Сыр порционный		20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб белый		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Суп картофельный с птицей и макаронными изделиями	№208 ,стр.88	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Котлета куриная	№668,стр.309	50	7,501	9,73	7,7	148,98
	Гороховое пюре	№409,стр.177№685 стр317	150	16,721	6,158	36,93	273,23
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Компот из сухофруктов	№868,стр.372	200	0,36	0,00	30,96	121
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
Итого							1356,842

8 день	Завтрак						
	Макаронны отварные с сыром	№413,стр.179	200	9,02	8,7	35,315	274
	Какао на молоке	№959стр.403	200	3,768	3,9	25,776	149
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Помидоры свежие порционные		60	0,66	0,12	2,28	12,8
	Рассольник Петербургский	№197,стр.83	250	2,10	5,11	16,59	120,75
	Курица отварная	№637,стр.293	50	18,11	11,11	0,06	237,24
	Гречка отварная	№ 679,стр.315	150	9,107	8,151	45,448	293,56
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Компот из сухофруктов		200	0,36	0,00	30,96	121
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Яблоко		110	0,1	0,1	12,20	57,8
Итого							1557,3

9 день	Завтрак						
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	№390стр.162,169	200	5,187	11,95	37,17	276,48
	Какао на молоке	№959,стр.403	200	3,768	3,9	25,776	149
	Сыр порционный		20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Огурцы свежие порционные		60	0,48	0,06	1,5	8,5
	Лапша домашняя	№288,стр.92 №437 стр.1066	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Тефтели рыбные	№516 стр.233,234	75	9,16	5,79	10,30	129,85
	Картофельное пюре	№619,стр.319	150	3,465	8,109	29,652	204,12
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Соус красный основной	№516стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Апельсин		120	1,1	0,2	9,7	51,6
Итого							1326,182

10 день	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	№236,стр.100	250	7,25	6,85	23,21	183,50
	Чай с/с	№943,стр.398	200	0,20	0,00	9,98	37,9
	Сыр порционный		20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Хлеб белый		50	3,85	1,50	24,9	131
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	№206 ,стр.87	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Плов из курицы	№ 646, 2 вариант. стр.298	300	38,91	30,60	42,02	538,83
	Хлеб		50	3,85	1,50	24,9	131
	Компот из сухофруктов	№868,стр.372	200	0,36	0,00	30,96	121
	Соус красный основной	№759стр.336	50	0,631	1,032	3,927	29,182
	Полдник						
	Сок натуральный		200	0,00	0,00	22,00	89,34
Итого							1469,30