

«Согласованно»

Начальник ЛОУ при МОУ Шекшемская СОШ
при МОУ Шекшемская СОШ

Воронина О.А.

.04.2015 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ Шекшемская СОШ

Стукалов Г.А.

.04.2015 г.

**Примерное десятидневное меню ЛОУ при МОУ Шекшемская СОШ для детей 7-10 лет
июнь 2015 год**

1 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат из свежих огурцов Т.к.59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Сосиска отварная Т.к. 188	60	8	11	0,06	123
3.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
4.	Сыр порционный Т.к.80	30	6,9	8,7	0	208
5.	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	50
6.	Чай с лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
7.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62
	ИТОГО:		51.77	33.5	53.77	586
обед						
1.	Винегрет овощной Т.к. 3	60	0,74	6,07	4,48	76
2.	Щи из свежей капусты с мясом Т.к. 150	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	134
3.	Бефстроганов из говядины Т.к. 151	75/75	17,55	12,4	5,68	205
4.	Греча с маслом сл. Т.к. 181	150	8,73	4,75	33,94	216
5.	Компот из изюма и кураги	200	0,41	0	25,16	98
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
7.	апельсин	130	0,9	0,9	11,7	60
	ИТОГО:		37.5	32.94	116.22	701
	Итого в день:		89.27	66.44	348	1287

2 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат из свежих помидоров с маслом Т.к .61	60	0.65	5.08	2.76	60
2.	Рагу с цыпленком Т.к. 210	250	40.85	17.28	27.18	460
3.	Кофейный напиток с молоком Т.к. 422	200	1,3	1,4	18,4	93
4.	Бутерброд с сл.маслом Т.к. 88	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	йогурт	95	2.16	2.48	3.68	45.2
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		49.09	36.19	80	874.1
обед						
1.	Салат из свежей капусты с огурцом Т.к. 48	60	0.63	5.04	6.91	74
2.	Суп молочный с макаронными изд. Т.к. 132	250	5.65	5.91	21.06	161
3.	Треска, запеченная с морковью Т.к. 230	100/50	10.53	8,52	2,38	147
4.	Картофельное пюре Т.к. 443	150	2.16	3,73	14,7	104
5.	Сок фруктовый	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
7.	Яблоко свежее	100	0.72	0,72	9,36	48,45
	ИТОГО:		24.29	24.78	102.12	771.45
	Итого в день:		73.38	60.97	182.12	1645.55
3 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат «Школьные годы» Т.к. 38	60	7,1	3,07	2,11	39
2.	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	5,99	7,83	29,1	151,28

	сл. Т.к. 330					
3.	Напиток «Несквик» Т.к. 426	200	4,20	4,80	7,05	87
4.	Круассан	60	4,03	4,46	26,85	145,0
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		23	20.49	39.81	484.8
обед						
1.	Салат из свеклы с изюмом Т.к. 63	80	1.64	0.67	10.06	56
2.	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной Т.к. 104	265	6	8,34	17,87	174
3.	Гуляш из говядины Т.к. 155	75/75	16,15	7,02	4,79	147
4.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
5.	Компот из свежих яблок Т.к 394	200	0,21	0,21	15,27	62
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Банан	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		32.21	21.18	109.71	769.1
	Итого в день:		55.21	41.69	149.5	1253.9
4 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат из свежих огурцов Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Котлета рыбная Т.к.226	75	6.8	4.93	8.46	106
3.	Картофельное пюре Т.к. 443	150/5	2,16	3,73	14,7	104
4.	Чай с сахаром Т.к .433	200	0.2	0.05	15.01	57
5.	Бутерброд горячий с сыром т.к. 84	30	4,3	4	23,4	148
6.	Продукт кисломолочный «Снежок» 2.5%	200	5.6	5	22.8	158
7.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52

	ИТОГО:		21.18	23.09	89.71	688.52
обед						
1.	Салат из свежих помидоров с маслом и зел. луком Т.к .61	60	0.65	5.08	2.76	60
2.	Борщ из свежей капусты с мясом Т.к. 96	265	2,06	5,27	13,01	108
3.	Кура отварная с маслом слив. Т.к. 207	75/5	8,63	8,65	0,59	142
4.	Рис отварной Т.к. 448	150	2,54	4,07	25,74	152
5.	Компот из чернослива Т.к. 399	200	1,12	0	12,92	52
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Груша	140	0,58	0,42	14,34	65,8
	ИТОГО:		19.18	24.15	95.28	704.84
	Итого в день:		40.36	47.24	184.99	1393.3
5 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат из св. капусты с огурцом Т.к .44	60	1.02	3.06	5.74	55
2.	Сырники творожные со сгущенным молоком Т.к.357	150/30	19.03	13.95	32.63	332
3.	Чай с лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
4.	Бутерброд с сл.маслом Т.к. 88	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	Кекс с фр.начинкой	50	4,33	7,32	29,15	200
6.	Хлеб пшеничный	20	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		28.68	33.86	110.7	861.9
обед						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к. 12	60	0,4	0,05	1,3	10.5

2.	Суп картофельный с макаронными изделиями Т.к. 122	265	7,2	5,44	20,0	161
3.	Биточки из говядины с маслом Т.к. 152	75/5	7,88	10,64	7,93	240,5
4.	Капуста тушеная Т.к. 439	150	2.37	3.02	10.06	77
5.	Сок фруктовый	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Мандарин	80	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		23.41	20.97	99.49	790.09
	Итого в день:		52.09	54.83	210.19	1651.99

6 день завтрак

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат из свеклы м/раст. Т.к. 64	80	0.84	5.05	5.07	69
2.	Биточки из цыпленка Т.к. 195	75	21.9	9.13	12.97	141
3.	Рис отварной Т.к. 448	150	2,54	4,07	25,74	152
4.	Кофейный напиток с молоком Т.к. 422	200	1,3	1,4	18,4	93
5.	Сыр порционный Т.к.80	30	6,9	8,7	0	108
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		34.76	28.68	75.14	625.52

обед

1.	Салат из свежих помидоров Т.к. 61	80	0.65	5.08	2.76	60
2.	Суп горох. с картофелем и говядиной Т.к. 118	265	9,55	6,52	19,6	207,8
3.	Печень говяжья по-строгановски Т.к. 181	75/50	14,16	10,8	3,89	255
4.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
5.	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62

	Т.к. 394					
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Яблоко свежее	100	0,72	0,72	9,36	48,45
	ИТОГО:		32.54	27.31	100.07	899.29
	Итого в день:		67.30	55.99	175.21	1524.81
7 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат из свежих огурцов с зеленым луком Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Котлета рыбная Т.к. 226	75	6.8	4.93	8.46	106
3.	Картофельное пюре Т.к. 443	150	2,16	3,73	14,7	104
4.	Чай с сахаром Т.к. 433	200	0.2	0.05	15.01	57
5.	йогурт	95	2.16	2.48	3.68	45.2
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		13.44	17.02	56.25	367.72
обед						
1.	Салат из редиса м/р. Т.к. 15	60	0.64	7.04	2.05	74
2.	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной Т.к. 104	265	6	8,34	17,87	174
3.	Гуляш из говядины Т.к. 155	75/75	16,15	7,02	4,79	147
4.	Греча с маслом сл. Т.к. 181	150	8,73	4,75	33,94	216
5.	Сок фруктовый	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Апельсин	180	1,98	1,44	17,82	94,6
	ИТОГО:		38.1	29.63	124.19	747.64
	Итого в день:		51.54	46.65	180.44	1115.36

8 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат «Школьные годы» Т.к. 38	60	7,1	3,07	2,11	39
2.	Каша пшенная на молоке с маслом Т.к. 323	200/10	8.18	12.8	42.46	318
3.	Кофейный напиток Т.к. 422	200	1.3	1.4	18.4	93
4.	Сыр порционный Т.к. 80	30	6,9	8,7	0	108
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		34.43	26.89	57.87	620.52
обед						
1.	Салат овощной с зеленью Т.к. 72	80	3,55	11,9	8,98	158,3
2.	Суп картоф. с мясными фрикадельками Т.к. 123	265	5,7	6	16	165
3.	Говядина отварная Т.к. 175	75	21.46	17.01	0.53	240
4.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
5.	Компот мандариновый Т.к. 398	200	0	0	19.76	76
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Груша	140	0,58	0,42	14,34	65,8
	ИТОГО:		38.54	39.31	108.8	971.14
	Итого в день:		63.7	65.61	184.73	1591.66
9 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Помидор свежий порцион. Т.к. 14	60	0.55	0.1	1.90	14.4
2.	Плов рисовый с цыпленком Т.к. 208	250	41.8	17.73	41.76	347
3.	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,2	59

	Т.к. 434					
4.	Кекс с фр.начинкой	50	4,33	7,32	29,15	200
5.	йогурт	95	2.16	2.48	3.68	45.2
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		50.78	28.01	104.59	728.17
обед						
1.	Салат из свежих огурцов Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями Т.к. 122	265	7,2	5,44	20,0	161
3.	Зразы из фарша с яйцом Т.к. 159	75	8.07	9.3	8.4	153
4.	Рагу овощное м/с Т.к. 317	150/5	2.8	6	15.87	130.5
5.	Кисель фруктово-ягодный Т.к. 382	200	0	0	49.9	595
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Мандарины	120	1.44	1.44	18.72	96.09
	ИТОГО:		23.55	27.89	140.25	1313.63
	Итого в день:		74.33	55.9	244.84	2041.8
10 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1.	Салат из свежей капусты с зеленым луком Т.к. 45	80	1.53	5,07	9,03	86,7
2.	Омлет натур. с маслом слив. Т.к. 364	150/10	14,4	18,4	2,04	218
3.	Напиток «Несквик» Т.к. 426	200	4,20	4,80	7,05	87
4.	Круассан	60	4,03	4,46	26,85	145,0
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		25.24	33.05	57.93	599.22
обед						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к.12	60	0,4	0,05	1,3	10.5

2.	Щи из св. капусты с мясом Т.к. 150	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	234
3.	Жаркое по-домашнему Т.к.158	250	22,05	21,34	35,55	250
4.	Компот апельсиновый т.к.398	200	0	0	19.76	76
5.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
6.	Банан	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		32.58	31.17	104.35	759.6
	Итого в день:		54.82	64.22	162.28	1358.82

Дни	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1 день	89.27	66.44	348	1287.0
2 день	73.38	60.97	182.12	1645.55
3 день	55.21	41.69	149.5	1253.9
4 день	40.36	47.24	184.99	1393.3
5 день	52.09	54.83	210.19	1648.48
6 день	67.30	55.99	175.21	1651.99
7 день	51.54	46.65	180.44	1115.36
8 день	63.7	65.61	184.73	1591.66
9 день	74.33	55.9	244.84	2041.8
10 день	54.82	64.22	162.28	1358.82
Всего за 10 дней	622	559.54	2022.3	14987.86
Фактически за 1 день	62.2	56	202.2	1498.8
Норма на день	46.2	47.4	184,3	1359.60