

«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 с 11 лет и старше
июнь 2015 год**

1 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к.59	Салат из свежих огурцов	100	0,44	5,05	1,44	89
2. Т.к. 188	Сосиска отварная	60	8	11	0,06	123
3. Т.к. 447	Рожки отварные	180/5	3,65	3,32	23,27	169
4. Т.к.80	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	208
5.	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	50
6. Т.к. 434	Чай с лимоном	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	650
обед						
1. Т.к. 3	Винегрет овощной	100	0,74	6,07	4,48	128
2. Т.к. 150	Щи из свежей капусты с мясом	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	134
3. Т.к. 151	Бефстроганов из говядины	100/75	17,55	12,4	5,68	301
4. Т.к. 181	Греча с маслом сл.	180	8,73	4,75	33,94	259
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	892
	Итого в день:		89.27	66.44	348	1542

2 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к .61	Салат из свежих помидоров с маслом	100	0.65	5.08	2.76	100
2. Т.к. 210	Рагу с цыпленком	250	40.85	17.28	27.18	460
3. Т.к. 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93
4. Т.к. 88	Бутерброд с сл.маслом	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	974.1
обед						
1. Т.к. 48	Салат из свежей капусты с огурцом	100	0.63	5.04	6.91	122
2. Т.к. 132	Суп молочный с макаронными изд.	250	5.65	5.91	21.06	161
3. Т.к. 230	Треска, запеченная с морковью	100/50	10.53	8,52	2,38	147
4. Т.к. 443	Картофельное пюре	180	2.16	3,73	14,7	125
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	840.45
	Итого в день:		73.38	60.97	182.12	1814.55
3 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 38	Салат «Школьные годы»	100	7,1	3,07	2,11	65
2. Т.к. 330	Каша рисовая на молоке с маслом сл.	200/10	5,99	7,83	29,1	151,28
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	510.8
обед						
1. Т.к. 63	Салат из свеклы с изюмом Т.к. 63	100	1.64	0.67	10.06	70
2. Т.к. 104	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	265	6	8,34	17,87	174
3. Т.к. 155	Гуляш из говядины	100/75	16,15	7,02	4,79	196
4. Т.к. 447	Рожки отварные	180/5	3,65	3,32	23,27	169
5. Т.к 394	Компот из свежих яблок	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	860.1
	Итого в день:		55.21	41.69	149.5	1370.9
4 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 59	Салат из свежих огурцов	100	0,44	5,05	1,44	89
2. Т.к.226	Котлета рыбная	100	6.8	4.93	8.46	141
3. Т.к. 443	Картофельное пюре	180/5	2,16	3,73	14,7	125
4. Т.к .433	Чай с сахаром Т.к .433	200	0.2	0.05	15.01	57
5. Т.к. 84	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	780.52

<i>обед</i>						
1. Т.к .61	Салат из свежих помидоров с маслом и зел. луком	100	0,65	5,08	2,76	100
2. Т.к. 96	Борщ из свежей капусты с мясом	265	2,06	5,27	13,01	108
3. Т.к. 207	Кура отварная с маслом слив.	100/5	8,63	8,65	0,59	189
4. Т.к. 448	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	182
5. Т.к. 399	Компот из чернослива	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	821.84
	Итого в день:		40.36	47.24	184.99	1602.36
<i>5 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к .44	Салат из св. капусты с огурцом	100	1,02	3,06	5,74	91
2. Т.к.357	Сырники творожные со сгущенным молоком	200/30	19,03	13,95	32,63	442
3. Т.к. 434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,2	59
4. Т.к. 88	Бутерброд с сл.маслом	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	1007.9
<i>обед</i>						
1. Т.к. 12	Огурец свежий порцион.	100	0,4	0,05	1,3	17,5
2. Т.к. 122	Суп картофельный с макаронными изделиями	265	7,2	5,44	20,0	161
3. Т.к. 152	Биточки из говядины с маслом	100/5	7,88	10,64	7,93	320,5

4.	Капуста тушеная Т.к. 439	150	2.37	3.02	10.06	102
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	902.09
	Итого в день:		52.09	54.83	210.19	1909.95
6 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 64	Салат из свеклы м/раст.	100	0.84	5.05	5.07	86
2. Т.к. 195	Биточки из цыпленка	100	21.9	9.13	12.97	188
3. Т.к. 448	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	182
4. Т.к. 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93
5. Т.к.80	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	720
обед						
1. Т.к. 61	Салат из свежих помидоров	100	0.65	5.08	2.76	75
2. Т.к. 118	Суп горох. с картофелем и говядиной	265	9,55	6,52	19,6	207,8
3. Т.к. 181	Печень говяжья по-строгановски	100/50	14,16	10,8	3,89	340
4. Т.к. 447	Рожки отварные	180/5	3,65	3,32	23,27	169
5. Т.к. 394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
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	1027.29
	Итого в день:		67.30	55.99	175.21	1747

7 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 59	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,44	5,05	1,44	89
2. Т.к. 226	Котлета рыбная	100	6.8	4.93	8.46	141
3. Т.к. 443	Картофельное пюре	180	2,16	3,73	14,7	125
4. Т.к. 433	Чай с сахаром	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	459.72
обед						
1. Т.к. 15	Салат из редиса м/р.	100	0.64	7.04	2.05	122
2. Т.к. 104	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	265	6	8,34	17,87	174
3. Т.к. 155	Гуляш из говядины	100/75	16,15	7,02	4,79	196
4. Т.к. 181	Греча с маслом сл.	180	8,73	4,75	33,94	259
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	886.64
	Итого в день:		51.54	46.65	180.44	1346.36
8 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 38	Салат «Школьные годы»	100	7,1	3,07	2,11	39
2. Т.к. 323	Каша пшенная на молоке с маслом	200/10	8.18	12.8	42.46	318
3. Т.к. 422	Кофейный напиток	200	1.3	1.4	18.4	93

4. Т.к. 80	Сыр порционный	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	646.52
обед						
1. Т.к. 72	Салат овощной с зеленью	100	3,55	11,9	8,98	197.8
2. Т.к. 123	Суп картоф. с мясными фрикадельками	265	5,7	6	16	165
3. Т.к. 175	Говядина отварная	100	21.46	17.01	0.53	320
4. Т.к. 447	Рожки отварные	180/5	3,65	3,32	23,27	169
5. Т.к. 398	Компот мандариновый	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	1118.64
	Итого в день:		72.97	66.2	166.67	1765.16
9 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 14	Помидор свежий порцион.	100	0.55	0.1	1.90	24
2. Т.к. 208	Плов рисовый с цыпленком	250	41.8	17.73	41.76	347
3. Т.к. 434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,2	59
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	737.72
обед						
1. Т.к. 59	Салат из свежих огурцов	100	0,44	5,05	1,44	88
2. Т.к. 122	Суп картофельный с макаронными изделиями	265	7,2	5,44	20,0	161
3. Т.к. 159	Зразы из фарша с яйцом	100	8.07	9.3	8.4	153

4. Т.к. 317.	Рагу овощное м/с Т.к. 317	200/5	2.8	6	15.87	130.5
5. Т.к.382	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	49.90	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	1348.63
	Итого в день:		74.33	55.9	244.84	2086.35
10 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 45	Салат из свежей капусты с зеленым луком	100	1.53	5,07	9,03	86,7
2. Т.к. 364	Омлет натур. с маслом слив.	200/10	14,4	18,4	2,04	218
3. Т.к. 426	Напиток «Несквик»	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. Т.к.12	Огурец свежий порцион.	100	0,4	0,05	1,3	17.5
2. Т.к. 150	Щи из св. капусты с мясом	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	234
3. Т.к.158	Жаркое по-домашнему	250	22,05	21,34	35,55	250
4. Т.к.398	Компот апельсиновый	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	766.6
	Итого в день:		54.82	64.22	162.28	1365.82

Дни	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1 день	89.27	66.44	348	1542
2 день	73.38	60.97	182.12	1714.55
3 день	55.21	41.69	149.5	1370.9
4 день	40.36	47.24	184.99	1602.36
5 день	52.09	54.83	210.19	1909.95
6 день	67.30	55.99	175.21	1747
7 день	51.54	46.65	180.44	1346.36
8 день	63.70	65.61	184.73	1765.16
9 день	74.33	55.90	201.99	2086.35
10 день	54.82	64.22	162.28	1365.82
Всего за 10 дней	622	559.5	2031.3	16490.45
Фактически за 1 день	62.2	55.9	203.13	1645
Норма на день	54	55.2	216	1576.80