

Утверждаю  
Директор МКОУ Протасовской ООШ  
А.В.Николаева

Меню для воспитанников с 12 лет и старше в пришкольных ЛДП и ЛТО МКОУ Протасовской ООШ МО Дубенский район

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	8,220	8,888	31,100	236,400	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000		149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>554,000</b>	<b>18,320</b>	<b>20,788</b>	<b>54,500</b>	<b>517,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	8,100	13,250	158,750	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	42,000	218,400	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>30,605</b>	<b>13,960</b>	<b>99,230</b>	<b>782,750</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>3,60</b>	<b>3,30</b>	<b>43,00</b>	<b>229,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 674,000</b>	<b>52,525</b>	<b>38,048</b>	<b>196,730</b>	<b>1 529,650</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	200	28,24	13,58	41,76	404,000	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>556,000</b>	<b>30,835</b>	<b>14,460</b>	<b>69,040</b>	<b>534,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,500	6,670	8,330	33,000	26
	Суп гороховый на м/б	г	250	11,310	6,500	29,200	163,750	144
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>43,95</b>	<b>31,48</b>	<b>141,71</b>	<b>903,050</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник Тульский	г	140	8,400	9,100	100,800	518,000	Пром.
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>280</b>	<b>16,69</b>	<b>16,80</b>	<b>128,02</b>	<b>728,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 716,000</b>	<b>91,475</b>	<b>62,740</b>	<b>338,770</b>	<b>2 166,250</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	200	3,000	4,000	31,440	231,590	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г		0,160	7,200	0,130	73,180	79



	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>532,000</b>	<b>8,360</b>	<b>14,980</b>	<b>65,950</b>	<b>498,170</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	100	1,670	5,000	5,000	73,330	2
	Суп с крупой (гречневый) на м/б	г	250	14,25	9,5	9,8	132,88	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	180	6,66	5,94	35,46	221,400	256
	Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>885</b>	<b>42,06</b>	<b>34,580</b>	<b>95,940</b>	<b>822,310</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	125	6,250	4,000	10,600	108,700	517
	Ватрушка с творожным фаршем	г	80	4,8	2,26	29,6	157,4	541
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>11,05</b>	<b>6,260</b>	<b>40,200</b>	<b>266,100</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 717,000</b>	<b>61,470</b>	<b>55,820</b>	<b>202,090</b>	<b>1 586,580</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Огурец свежий	г	100	0,67	0,1	1,9	11	148
	Омлет натуральный	г	200	17,330	26,670	4,270	328,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>870</b>	<b>23,4</b>	<b>30,150</b>	<b>44,75</b>	<b>556,500</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,670	2,830	6,670	88,000	47
	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,25	10	12,500	137,5	119
	Плов из отварной птицы	г	280	17,22	11,67	35	411,25	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>34,220</b>	<b>25,440</b>	<b>94,750</b>	<b>827,450</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Напиток кисломолочный	г						
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>1,970</b>	<b>1,410</b>	<b>46,500</b>	<b>209,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 985,000</b>	<b>59,590</b>	<b>57,000</b>	<b>186,000</b>	<b>1 593,750</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	г	200	1,235	10,117	31,180	395,290	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>544,000</b>	<b>3,335</b>	<b>11,197</b>	<b>60,560</b>	<b>529,690</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	100	1,750	6,180	9,250	100,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	8,54	10	13,31	150	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	180	4,860	7,200	10,440	193,200	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>920</b>	<b>29,730</b>	<b>31,120</b>	<b>82,480</b>	<b>807,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>226,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 694,000</b>	<b>41,415</b>	<b>50,857</b>	<b>172,140</b>	<b>1 563,990</b>	

Средние показатели:			Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	
Итого за завтрак	г	611,2	16,85	18,32	58,96	527,23	
Итого за обед	г	889	36,110	27,320	102,820	828,690	
Итого за полдник		257	8,33	7,26	57,40	332,12	
Итого за день		1 757,200	61,290	52,900	219,180		

