

Согласовано:
заместитель начальника ТО

УРПН по РС (Я)
в Чурагунском районе

Кузьмина Т.И.

« 28 » августа 2020 г.



Примерное десятидневное единое меню для учащихся

на 2020 -2021 учебный год

Сезон осенне -зимний с 7 -11 лет

Единое 10-дневное меню

Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции, гр.	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
1 день	завтрак	каша гречневая	250	7,5	8,5	36,5	252,5
		хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		печенье	20	1,84	2,82	13,22	85,6
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
		конфеты шоколадные	25	0,4	2,2	16,5	95,1
Итого				13,34	22,32	104,47	678,1
	обед	борщ с мясом	250	13,1	8,3	22,8	218,3
		тефтели	75	9,2	13,6	8,9	195,8
		рис отварной	200	4,8	5,1	47,2	219,38
		соус томатный	20	0,4	0,9	1,6	15,8
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				31,2	36,7	128,68	894,18
	полдник	сorat	200	4	4	12,3	107,6
		печенье Дайли	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		сок натуральный	150	0	0	17,25	69
		карамель	12	0,0001	0,00009	0,011	0,045
итого				4,6	4,6	50,011	265,07
Всего				49,14	63,62	283,161	1837,35
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
2 день	завтрак	каша рисовая	250	4,8	5,1	47,2	219,38
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		сок натуральный	150	0	0	17,25	69
		печенье	20	1,84	2,82	13,22	85,6
		конфеты шоколадные	25	0,0007	0,008	0,014	0,137
итого				10,2407	16,728	100,964	562,917
	обед	рассольник	250	13,1	8,3	22,8	218,3
		рис отварной	200	3,84	4,08	37,6	175,4
		гуляш	50	20,25	17,625	0	239,25
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				40,79	38,805	98,65	877,85
	полдник	корж молочный	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		сок натуральный	200	0	0	23	92
		sorat	200	4	4	12,3	107,6
		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	72
итого				6,85	5,25	46,025	293,425
Всего				57,8807	60,783	245,639	1734,192
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
3 день	завтрак	каша манная	200	4,4	5,8	32,8	200
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114

		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		вафли	26	2,4	7,2	15,1	134,8
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				10,4	21,8	86,15	579,7
	обед	суп домашний	250	13,66	3,18	21,15	127,9
		гуляш	75	20,5	17,6	0	239,8
		макароны отварные	200	6,9	5,78	41,2	244,4
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		кисель фруктовый	200	0,1	0	24,9	100,1
итого				44,76	35,36	110,53	901
	полдник	кекс с изюмом	33	1,8	7,9	17,3	143
		сок натуральный	200	0	0	23	92
		груши	135	0,54	0,405	13,9	63,45
итого				2,34	8,305	54,2	298,45
Всего				57,5	65,465	250,88	1779,15
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
4	завтрак	каша гречневая	200	7,5	8,5	36,5	252,5
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		карамель	12	0,0001	0,00009	0,011	0,045
		вафли	26	2,4	7,2	15,1	134,8
итого				13,5001	24,50009	89,861	632,245
	обед	щи с мясом	250	13,1	8,3	22,8	218,3
		котлета мясная	75	6,76	9,7	10,3	155,6
		картофельное пюре	200	4,1	6,6	27,3	184,94
		соус томатный	20	0,4	0,9	1,6	15,8
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		компот из с/фруктов	200	1,4	0	54,6	188
итого				25,81	33,75	116,68	837,44
	полдник	булочка домашняя	50	3,95	4,7	27,75	169,5
		сок натуральный	200	0	0	23	92
		банан	72	1,08	0,07	15,048	6,984
итого				5,03	4,77	65,798	268,484
Всего				44,3401	63,02009	272,339	1738,169
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
5	завтрак	каша рисовая	200	3,84	4,08	37,76	175,504
		пирожное песочное	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0	0	23	92
		конфеты шокол	25	0,4	2,2	16,5	95,1
		сок натуральный	200	0	0	23	92
итого				9,74	7,88	126,085	590,429
	обед	гречка отварная	200	11,3	8,5	53,9	346
		шницель мясной	75	8,76	14,71	7,2	196,35
		соус томатный	10	0,4	0,9	1,6	15,8
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0	0	23	92
		печенье	20	1,84	2,82	13,22	85,6
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				25,85	27,48	137,09	905,85
	полдник	крендель к чаю	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		сорт	200	4	4	12,3	107,6

		сок натуральный	200	0	0	23	92
		яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
итого				6,55	5,65	52,625	288,025
Всего				42,14	41,01	315,8	1784,304
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
6	завтрак	каша гречневая	250	7,5	8,5	36,5	252,5
		хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		печенье	20	1,84	2,82	13,22	85,6
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
		конфеты шоколадные	25	0,4	2,2	16,5	95,1
Итого				13,34	22,32	104,47	678,1
	обед	борщ с мясом	250	13,1	8,3	22,8	218,3
		тефтели	75	9,2	13,6	8,9	195,8
		рис отварной	200	4,8	5,1	47,2	219,38
		соус томатный	20	0,4	0,9	1,6	15,8
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				31,2	36,7	128,68	894,18
	полдник	сorat	200	4	4	12,3	107,6
		печенье Дайли	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		сок натуральный	150	0	0	17,25	69
		карамель	12	0,0001	0,00009	0,011	0,045
итого				4,6	4,6	50,011	265,07
Всего				49,14	63,62	283,161	1837,35
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
7	завтрак	каша рисовая	250	4,8	5,1	47,2	219,38
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		сок натуральный	150	0	0	17,25	69
		печенье	20	1,84	2,82	13,22	85,6
		конфеты шоколадные	25	0,0007	0,008	0,014	0,137
итого				10,2407	16,728	100,964	562,917
	обед	рассольник	250	13,1	8,3	22,8	218,3
		рис отварной	200	3,84	4,08	37,6	175,4
		гуляш	50	20,25	17,625	0	239,25
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				40,79	38,805	98,65	877,85
	полдник	корж молочный	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		сок натуральный	200	0	0	23	92
		сorat	200	4	4	12,3	107,6
		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	72
итого				6,85	5,25	46,025	293,425
Всего				57,8807	60,783	245,639	1734,192
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
8	завтрак	каша манная	200	4,4	5,8	32,8	200
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		вафли	26	2,4	7,2	15,1	134,8

		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				10,4	21,8	86,15	579,7
	обед	суп домашний	250	13,66	3,18	21,15	127,9
		гуляш	75	20,5	17,6	0	239,8
		макароны отварные	200	6,9	5,78	41,2	244,4
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		кисель фруктовый	200	0,1	0	24,9	100,1
итого				44,76	35,36	110,53	901
	полдник	кекс с изюмом	33	1,8	7,9	17,3	143
		сок натуральный	200	0	0	23	92
		груши	135	0,54	0,405	13,9	63,45
итого				2,34	8,305	54,2	298,45
Всего				57,5	65,465	250,88	1779,15
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
9	завтрак	каша гречневая	200	7,5	8,5	36,5	252,5
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		карамель	12	0,0001	0,00009	0,011	0,045
		вафли	26	2,4	7,2	15,1	134,8
итого				13,5001	24,50009	89,861	632,245
	обед	щи с мясом	250	13,1	8,3	22,8	218,3
		котлета мясная	75	6,76	9,7	10,3	155,6
		картофельное пюре	200	4,1	6,6	27,3	184,94
		соус томатный	20	0,4	0,9	1,6	15,8
		масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
		компот из с/фруктов	200	1,4	0	54,6	188
итого				25,81	33,75	116,68	837,44
	полдник	булочка домашняя	50	3,95	4,7	27,75	169,5
		сок натуральный	200	0	0	23	92
		банан	72	1,08	0,07	15,048	6,984
итого				5,03	4,77	65,798	268,484
Всего				44,3401	63,02009	272,339	1738,169
Дни	прием пищи	наименование продукции	вес порции	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
10	завтрак	каша рисовая	200	3,84	4,08	37,76	175,504
		пирожное песочное	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0	0	23	92
		конфеты шоколад	25	0,4	2,2	16,5	95,1
		сок натуральный	200	0	0	23	92
итого				9,74	7,88	126,085	590,429
	обед	гречка отварная	200	11,3	8,5	53,9	346
		шницель мясной	75	8,76	14,71	7,2	196,35
		соус томатный	10	0,4	0,9	1,6	15,8
		хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114
		масло сливочное	10	0	0	23	92
		печенье	20	1,84	2,82	13,22	85,6
		чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
итого				25,85	27,48	137,09	905,85
	полдник	крендель к чаю	75	1,95	1,05	2,625	21,825
		сорт	200	4	4	12,3	107,6
		сок натуральный	200	0	0	23	92
		яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6

ИТОГО				6,55	5,65	52,625	288,025
Всего				42,14	41,01	315,8	1784,304