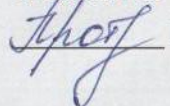


Согласовано:

Технолог



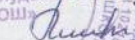
Протопопова А.Ф.



Утверждаю:

Директор МОУ

«Кыйлудская СОШ»



В.В. Левченко

«31» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «Кыйлудская СОШ»

СП «Кыйлудский детский сад»

1 день

№ТК	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 107	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом и сахаром	180/2/3	6,2	7,72	27,7	201,0	1,95
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	13,83	36,0	0,06
№ 263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	0,03
	Итого завтрак:	400	13,17	13,22	68,14	384,75	2,85
	ЗАВТРАК 2						
№248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
	ОБЕД						
№ 13	Салат из белокочанной капусты	50	0,57	1,63	3,14	30,2	8,6
№ 63	Пуштыешыд на курином бульоне	180	4,14	2,88	8,82	77,4	8,64
№ 120	Пюре гороховое с маслом	130/5	11,82	5,94	30,36	221,0	-
№ 177	Гуляш из отварного мяса	35/35	20,63	16,3	5,24	250,0	1,11
№ 253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,4
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Итого обед:	635	39,69	27,23	89,56	761,0	18,75
	ПОЛДНИК						
№ 131	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
№ 254	Кисель из ягод свежих замороженных (слива)	180	0,13	0,05	14,95	99,18	1,1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого полдник:	305	11,12	13,21	29,49	314,18	1,59
	Итого за день:	1450	64,38	54,06	196,99	1503,93	32,32

2 день

№ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 111	Каша пшеничная жидкая, молочная с маслом, сахаром	200/2/3	5,48	5,72	33,6	205,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
№ 264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	Итого завтрак:	410	10,31	8,33	60,26	354,95	1,17
	ЗАВТРАК 2						
№ 268	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,01	42,6	2,0
	ОБЕД						
№ 34	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,18	87,0	4,75
№ 61	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	5,85	4,68	19,88	150,0	6,7
№ 217	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,0	15,73	130,9	13,65
№ 171	Суфле из рыбы	70	12,61	7,32	3,29	150,0	0,14
№ 267	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	0,02	24,9	99,3	0,4
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого обед:	670	25,9	19,72	97,3	755,75	25,64
	ПОЛДНИК						
№ 273	Блинчики	100	3,16	1,76	9,02	112,2	
	Повидло	20	0,04	0,04	11,18	48,8	0,05
№ 260	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5	0,2
	Итого полдник:	300	3,56	1,89	20,27	163,5	0,25
	Итого за день:	1480	40,27	29,94	187,84	1316,8	29,02

3 день

№ ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№111	Каша ячневая жидкая, молочная с сахаром и маслом	140/2/3	3,71	4,55	29,39	173,05	-
№ 1	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
№ 130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	-
№ 266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	Итого завтрак:	395	14,46	12,54	57,81	402,25	1,43
	ЗАВТРАК 2						
№ 270	Кефир	100	4,56	3,94	6,3	78,75	1,10
	ОБЕД						
№ 60	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	180/9	1,51	3,69	11,95	86,94	5,43
№ 183	Котлета «Загадка»	70	9,0	8,0	5,3	130,0	9,21
№ 228	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,5	25,74
№ 251	Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	20,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итог обед	649	17,61	17,36	71,21	554,39	41,93
	ПОЛДНИК						
№ 143	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	6,4	6,7	22,2	249,15	0,22
№ 267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00
	Итого полдник:	280	7,01	6,95	48,87	328,15	90,22
	Итого за день:	1310	39,08	39,15	178,04	1311,79	134,68

4 день

№ ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	5,22	18,84	155,2	0,92
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Сыр	10	2,32	2,96	13,83	36,0	0,06
№ 263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	0,03
	Итого завтрак:	365	13,39	10,69	45,45	338,95	0,95
	ЗАВТРАК 2						
№248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
	ОБЕД						
№ 56	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	180/10	1,19	3,51	6,1	61,02	13,30
№ 216	Пюре картофельное	130	2,76	4,16	17,72	119,6	15,74
№ 163	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,8	115,75	0,37
№ 251	Компот из замороженных фруктов	180	0,16	0,06	12,1	50,0	1,29
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Итого обед:	630	12,8	24,8	78,57	426,17	30,66
	ПОЛДНИК						
№ 8	Винегрет овощной	60	1,36	6,16	8,44	124,8	10,25
№ 253	Компот из урюка	180	0,4	0,02	24,98	102,67	0,36
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого полдник:	265	3,74	6,38	45,72	316,22	10,61
	Итого за день:	1330	76,11	56,42	189,68	1300,84	126,54

5 день

№ ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 106	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом, с сахаром	140/2/3	5,13	6,64	29,93	150,0	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Масло сливочное (порциями)	10	2,46	7,55	14,62	100,0	-
№ 264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	Итого завтрак:	400	12,42	16,8	71,21	399,75	1,17
	ЗАВТРАК 2						
№ 268	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0	10,01	42,6	2,0
	ОБЕД						
№ 52	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180/10	1,31	3,53	9,18	73,8	7,4
№ 200	Плов из птицы	130	16,0	14,78	26,76	304,0	0,41
№ 253	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,9	99,3	0,4
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого обед:	555	21,55	15,46	80,98	541,95	0,81
	ПОЛДНИК						
№ 285	Гребешок из дрожжевого теста	70	6,12	10,2	39,24	181,0	0,22
№ 269	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	Итого полдник:	250	11,6	15,08	48,31	283,0	2,68
	Итог за день:	1305	46,07	47,34	210,51	1369,0	6,66

6 день

№ ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 111	Каша манная жидкая молочная с маслом, с сахаром	170/2/3	1,8	2,76	15,72	96,0	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	13,83	36,0	0,06
№ 266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	Итого завтрак:	395	9,77	9,11	57,67	297,75	1,49
	ЗАВТРАК 2						
№248	Апельсины	100	0,9	0,2	23,07	98,0	60,0
	ОБЕД						
№ 50	Суп картофельный с рыбой	180	10,27	3,25	1,73	23,94	2,81
№ 103	Каша вязкая гречневая	130	4,16	4,21	18,17	126,8	-
№	Печень по-строгановски, соус сметанный с луком	45/45	11,9	10,1	3,2	229,86	7,6
№ 251	Компот из черноплодной рябины	180	0,15	0,15	20,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Итого обед:	610	28,34	18,17	60,6	546,8	11,92
	ПОЛДНИК						
№ 131	Омлет натуральный с маслом	80/3	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
№ 253	Кисель из ягод свежих замороженных (слива)	180	0,13	0,05	24,55	99,18	0,61
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого полдник:	285	11,12	12,76	39,09	314,18	1,1
	Итого за день:	1390	49,91	40,26	180,43	1396,05	82,0

7 день

№ ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 111	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом, сахаром	180/2/3	5,48	5,72	33,6	205,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
№ 130	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	-
№ 263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	0,03
	Итого завтрак:	410	12,68	10,56	60,36	384,45	2,19
	ЗАВТРАК 2						
№270	Снежок	100	2,6	2,5	11,0	75,0	-
	ОБЕД						
№ 65	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,51	2,41	8,73	105,82	4,14
№ 191	Голубцы «Уралочка» (свинина)	190	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03
№ 241	Соус сметанный	40	1,39	4,49	5,28	66,6	0,04
№ 251	Компот из свежих плодов	180	0,15	0,15	20,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого обед:	650	21,01	37,51	84,26	616,37	25,76
	ПОЛДНИК						
№ 38	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	70	8,43	11,46	7,7	168,03	60,9
	Печенье	20	1,44	0,24	13,7	84,6	
№ 267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00
	Итого полдник:	270	10,48	22,43	40,07	331,63	150,9
	Итого за день:	1430	65,17	73	195,69	1407,45	178,85

8 день

№ ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 111	Каша гречневая молочная вязкая с сахаром и маслом	160/2/3	3,14	5,43	29,07	186,75	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	13,83	36,0	0,06
№ 264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	Итого завтрак:	380	10,86	10,99	55,73	372,5	1,27
	ЗАВТРАК 2						
№ 248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
	ОБЕД						
№ 12	Салат из зелёного горошка консервированного	50	14,91	2,6	3,13	41,8	5,5
№ 56	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/10	1,26	3,51	6,1	140,7	13,3
№ 176	Жаркое по-домашнему	210	7,5	5,3	14,66	227,0	8,17
№ 253	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,9	99,3	0,4
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого обед:	690	27,91	12,09	68,11	647,35	27,37
	ПОЛДНИК						
№ 149	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	12,8	11,5	31,13	343,3	0,39
№ 260	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5	0,2
	Итого полдник:	300	13,16	11,59	31,2	345,8	0,59
	Итого за день:	1450	52,33	35,07	174,84	1409,65	39,23

9 день

№ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 111	Каша молочная пшённая жидкая с маслом, сахаром	180/2/3	5,08	1,49	35,1	124,06	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Масло сливочное (порциями)	10	2,46	7,55	14,62	100,0	-
№ 266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	Итого завтрак:	400	13,19	12,43	77,84	389,81	1,43
	ЗАВТРАК 2						
№ 268	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,01	42,6	2,0
	ОБЕД						
№ 73	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	180	23,31	7,07	109,75	255,9	-
№ 87	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	76,67	14,33
№ 188	Тефтели мясные (2-й вариант, свинина)	80	0,91	12,53	17,79	212,0	0,61
№ 253	Компот из урюка	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого обед:	645	30,69	24,32	188	785,72	15,3
	ПОЛДНИК						
№ 274	Оладьи	60	4,56	4,06	27,75	166,02	0,24
	Повидло	20	0,04	0,04	11,18	48,8	0,05
№ 251	Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	20,49	86,4	1,55
	Итого полдник:	260	4,75	4,25	59,42	301,22	1,84
	Итого за день:	1405	49,13	41	335,27	1519,35	20,57

10 день

№ ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	ЗАВТРАК						
№ 111	Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	150/2/3	1,96	4,57	20,26	160,68	-
№ 130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
№ 264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	Итого завтрак:	400	11,89	11,78	46,95	373,43	1,17
	ЗАВТРАК 2						
№248	Апельсины	100	0,9	0,2	23,07	98,0	60,0
	ОБЕД						
№ 52	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180/10	1,31	3,53	9,18	100,8	7,4
№ 212	Макароны изделия отварные с маслом	130	4,78	4,03	22,92	145,6	-
№ 156	Рыба, тушенная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	136,0	2,98
№ 267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00
	Хлеб ржаной	35	1,86	0,46	17,02	79,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,3	58,75	-
	Итого обед:	635	18,34	12,04	83,13	599,95	92,98
	ПОЛДНИК						
№ 279	Пирожок печёный из дрожжевого теста (морковный)	70	4,0	5,12	23,2	181,0	0,2
№ 269	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	Итого полдник:	250	9,48	10,0	32,27	283,0	2,66
	Итого за день:	1385	40,61	34,02	185,42	1354,38	164,21