

«Утверждаю»
Директор МОБУ Кабановская ООШ
/В.А.Дикунов/



**Примерное десятидневное меню ЛДП «Солнышко»
при МОБУ Кабановская ООШ**

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная пшенная с маслом	200	7,0	9,4	48,7	316,1
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Хлеб пш. с маслом	40\10	2,45/0,04	7,55/4,12	14,62/0,04	136/37,4
2-ой завтрак					
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	52
Обед					
Нарезка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12
Суп лапша домашняя на м/к.бульоне	250	2,26	3,46	10,54	82,66
Мясо говядина тушеная с картофелем отв.	200	16,26	14,49	16,69	280,07
Кисель п/ягодный	200	0,2	0	3,9	16
Хлеб пш.	50	2,45	0,08	7,55	136

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная рисовая с маслом	200	7,0	9,4	48,7	316,1
Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
Хлеб пш. с маслом и сыром	45	6,68	8,45	19,39	180
2-ой завтрак					
Сок натуральный абрикосовый	190	1,01	0,0	13,4	59
Банан	100	1,6	0,5	22,1	96
Обед					
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,1	10,1	12,3	161
Гуляш из гов. с гречкой отварной	50/200	8,24/4,8	8,4/7,5	1,63/44,5	398
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Хлеб пш.	50	2,45	0,08	7,55	136

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная геркулесовая	200	6,1	4	36,96	208,24
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Хлеб пш. с маслом	40\10	2,45/0,04	7,55/4,12	14,62/0,04	136/37,4
2-ой завтрак					
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Пряник	50	2,4	1,4	36,38	167,54
Обед					
Салат из свежей капусты	60	1,1	2,5	4,6	40,8
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5
Мясо говядина тушеная с гороховым пюре	50/200	3,275/12,32	2,8/6,2	0,5/31,68	63,7/230,7
Кисель ягодный	200	0,2	0	3,9	16
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша гречневая молочная	200	7,4	9,5	44,6	300,9
✓ Сок натуральный яблочный	190	0,1	0,1	11,2	46,0
Хлеб пш. с маслом и сыром	45	4,73	2,36	6,88	180
2-ой завтрак					
Яблоко	100	0,5	12,9	17,2	60
Обед					
Нарезка из свежих помидоров	60	0,9	7,1	3,9	85
Суп гороховый на м\к бульоне	250	15,2	11,4	40	326
Поджарка из говядины	100	9,43	8,83	1,68	201,28
Макароны отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,0	9,4	48,7	316,1
Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
Хлеб пш. с маслом	40\10	2,45/0,04	7,55/4,12	14,62/0,04	136/37,4
2-ой завтрак					
Печенье	50	3,75	5,54	37,45	253,54
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Обед					
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Суп лапша домашняя на м/к.бульоне	250	2,26	3,46	10,54	82,66
Мясо отварное тушенное с картофелем по домашнему	200	16,26	14,49	16,69	280,07
Компот из сухофруктов	200	0,14	0	24,76	94,2
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная геркулесовая с маслом	200	6,1	4	36,96	208,24
Чай с сахаром и лимоном ✓	200	0,53	0	9,87	41,6
Хлеб пш. с маслом и сыром	45	4,73	2,36	6,88	180
2-ой завтрак					
Банан	100	1,6	0,5	22,1	42
Обед					
Салат из свежей капусты	60	1,1	2,5	4,6	40,8
Рассольник «Ленинградский» на м\к бульоне	250	2,5	4,75	12,75	105
Плов из говядины	200	12,6	13,7	37,6	327
Кисель п\ягодный	200	0,2	0	3,9	16
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная рисовая с маслом	200	5,8	8,8	29,3	229,7
Сок натуральный яблочный ✓	190	0,1	0,1	11,2	46,0
Хлеб пш. с маслом	40\10	2,45/0,04	7,55/4,12	14,62/0,04	136/37,4
2-ой завтрак					
Апельсин	100	1,6	0,5	22,1	96
Обед					
Нарезка из свежих помидоров	60	0,9	7,1	3,9	85
Суп гороховый на м\к бульоне	250	15,2	11,4	40	326
Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,92	6,75	3,08	132,5
Макаронь отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша гречневая молочная с маслом	200	7,4	9,5	44,6	300,9
Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
Хлеб пш. с маслом и сыром	45	4,73	2,36	6,88	180
2-ой завтрак					
Мандарины	100	1,6	0,5	22,1	42
Обед					
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5
Жаркое по домашнему	200	13,35	7,35	16,2	250
Компот из сухофруктов	200	0,14	0	24,76	94,2
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная пшенная с маслом	200	7,0	9,4	48,7	316,1
Кисель п/ягодный	200	0,2	0	3,9	16
Хлеб пш. с маслом	40\10	2,45/0,04	7,55/4,12	14,62/0,04	136/37,4
2-ой завтрак					
Ряженка	50	3,75	5,54	37,45	253,54
Печенье	200	5,8	5	8,4	108
Обед					
Нарезка из свежей капусты	60	1,1	2,5	4,6	40,8
Суп с фрикадельками мясными	250	6,5	5,75	16,25	142,5
Плов из говядины	200	12,6	13,7	37,6	327
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Завтрак					
Наименование	Выход	Б.	Ж.	У.	Ккл.
Каша молочная геркулесовая с маслом	200	6,1	4	36,96	208,24
Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
Хлеб пш. с маслом и сыром	45	4,73	2,36	6,88	180
2-ой завтрак					
Банан	100	1,6	0,5	22,1	42
Обед					
Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2	15,06	89,34
Котлета из мяса говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5
Гороховое пюре с маслом	200	12,32	6,2	31,68	230,7
Сок натуральный абрикосовый	180	1,01	0	13,4	59
Хлеб пш.	50	2,45	7,55	14,62	136