

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела по образованию
Пружанского райисполкома

_____ И.А. Козорез
«__» _____ 2018 г.

Примерное десятидневное меню
в группах продлённого дня,
получающих трёхразовое питание
на летне-осенний период

г. Пружаны

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК 1-ый день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Птица, тушенная в соусе	60/75	12,56	13,50	3,51	191,70
Каша вязкая рисовая	120,0	1,68	3,24	17,88	108,00
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,06	15,00	56,00
Бутерброд с маслом	10/20	1,60	7,50	9,80	134,00
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	6,84	36,20
<i>Итого:</i>		17,36	24,54	53,03	525,90
<u>ОБЕД</u>					
Салат «Белоснежка»	80,0	2,48	6,8	4,08	88,00
Суп картофельный с бобов. (горох)	250	6,90	5,40	24,30	174,00
Рыба жаренная	75,0	13,73	5,25	3,08	114,75
Пюре картофельное	150,0	3,15	4,95	22,10	138,00
Компот из св. яблок	200,0	0,20	0,20	21,80	88,00
Хлеб пшеничный	35,0	2,77	0,35	16,84	83,65
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,38	8,55	45,25
<i>Итого:</i>		30,88	23,33	100,6	731,65
<u>ПОЛДНИК</u>					
Лапшевник с творогом со сметаной	85/15	7,50	6,60	17,00	157,00
Кефир	200,0	5,60	7,20	8,00	120,00
Фрукты в ассортименте	100,0	0,40	0,40	9,80	45,00
<i>Итого:</i>		13,50	14,20	34,80	322,00
<i>Всего за день</i>		61,74	62,07	188,52	1579,55
<u>ВТОРНИК 2-ой день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Сырники из творога со сметаной	150/15	23,43	19,31	28,05	379,50
Какао с молоком	200,0	3,60	2,40	23,60	140,00
<i>Итого:</i>		27,03	21,71	51,65	519,50
<u>ОБЕД</u>					
Огурец / помидор свежий	50,0	0,30	-	0,90	42,0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/4	2,70	7,20	10,80	120,00
Гуляш из говядины	50/75	15,40	7,00	5,00	145,00
Макаронные изделия отварные	200,0	6,80	5,80	40,40	240,00
Сок	220,0	1,00	-	23,40	94,00
Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,30	14,43	71,70
Хлеб ржаной	45,0	2,97	0,97	15,39	81,45
<i>Итого:</i>		31,54	21,27	110,32	794,15
<u>ПОЛДНИК</u>					
Каша жидкая молочная «Геркулес»	200,0	7,12	8,87	26,20	182,45
Йогурт	200,0	4,20	6,00	18,00	140,00
Фрукты в ассортименте	100,0	0,90	0,20	8,10	33,00
<i>Итого:</i>		12,22	15,07	52,30	355,45
<i>Всего за день</i>		70,79	58,05	214,27	1669,1

1	2	3	4	5	6
<u>СРЕДА 3-ий день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Колбаса варёная отварная	50,0	11,50	16,70	1,50	202,00
Капуста тушенная (м. р.)	120,0	2,88	3,84	11,40	91,20
Кофейный напиток с молоком	200,0	1,40	1,00	20,20	96,00
Бутерброд с повидлом	25/10	1,40	3,33	8,51	69,65
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	6,84	36,20
<u>Итого:</u>		18,50	25,11	48,45	495,05
<u>ОБЕД</u>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горшком и луком	60,0	2,04	5,70	2,82	70,20
Суп «Любительский»	250,0	5,40	3,00	33,30	171,00
Котлета говяжья	100,0	15,80	8,20	14,00	194,00
Пюре картофельное	150,0	3,15	4,95	20,10	138,00
Кисель из сока	200,0	0,30	-	32,40	130,00
Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,20	9,62	47,80
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,38	8,55	45,25
<u>Итого:</u>		29,92	22,43	120,79	796,25
<u>ПОЛДНИК</u>					
Пицца «Школьная»	80,0	7,12	11,44	25,84	235,20
Молоко кипяченое	180,0	5,04	4,41	8,10	90,00
Фрукты в ассортименте	100,0	0,90	0,10	3,00	33,00
<u>Итого:</u>		13,06	15,95	36,94	358,20
<i>Всего за день</i>		61,48	63,49	206,18	1649,50
<u>ЧЕТВЕРГ 4-ый день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Омлет натуральный с маслом	105/5	10,50	16,80	1,80	200,00
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,06	15,00	56,00
Бутерброд с сыром	20/15/5	5,70	7,90	9,70	135,00
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	6,84	36,20
<u>Итого:</u>		17,72	25,00	33,34	427,20
<u>ОБЕД</u>					
Салат «Агенчык»	60,0	0,12	0,74	0,43	8,93
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/4	2,40	6,90	14,10	129,00
Бефстроганов	50/50	16,50	12,00	5,20	195,00
Каша вязкая гречневая	200,0	6,00	6,00	29,20	194,00
Сок	220,0	1,00	-	23,40	94,00
Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,30	14,43	71,70
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,38	8,55	445,25
<u>Итого:</u>		30,04	26,32	95,31	737,88
<u>ПОЛДНИК</u>					
Кондитерские изделия	50,0	2,80	2,60	35,95	175,50
Йогурт	200,0	4,20	6,00	18,00	140,00
Фрукты в ассортименте	50,0	0,12	0,12	4,90	22,50
<u>Итого:</u>		7,12	8,80	58,85	338,00
<i>Всего за день</i>		54,88	60,12	187,50	1503,08

1	2	3	4	5	6
<u>ПЯТНИЦА 5-ый день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Каша вязкая молочная манная	200,0	8,85	9,43	41,21	285,83
Кофейный напиток со сгущ. молоком	200,0	1,20	1,40	9,60	56,00
Бутерброд «Звычайны»	15/10/5/20	7,10	8,90	8,80	143,00
Кондитерские изделия	30,0	0,15	-	23,10	90,06
<u>Итого:</u>		17,23	19,73	82,62	574,89
<u>ОБЕД</u>					
Салат «Зарница»	100,0	1,60	5,10	9,40	88,00
Суп картофельный	250,0	3,00	5,10	21,90	144,00
Котлеты рубленые из птицы с соус.	100/50	11,25	12,60	13,35	275,00
Рис отварной	100,0	2,30	2,80	24,20	131,00
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,06	15,00	56,00
Хлеб ржаной	45,0	2,93	0,56	4,05	81,00
<u>Итого:</u>		22,56	26,22	87,90	775,00
<u>ПОЛДНИК</u>					
Блины с повидлом	100/15	6,30	5,60	38,50	228,00
Напиток из шиповника	220,0	-	-	20,00	64,00
Фрукты в ассортименте	100,0	0,90	0,20	8,10	40,00
<u>Итого:</u>		7,20	5,80	66,60	332,00
<i>Всего за день</i>		46,99	51,48	253,21	1681,89
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК 6-ой день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Сосиски отварные	50,0	4,95	8,95	0,80	103,50
Каша вязкая гречневая	100,0	3,00	3,00	14,60	97,00
Чай с молоком	200,0	1,60	1,40	19,40	88,00
Кондитерские изделия	40,0	2,56	12,84	25,13	199,01
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	6,84	36,20
<u>Итого:</u>		13,43	26,43	66,77	523,71
<u>ОБЕД</u>					
Огурец / помидор свежий	50	0,30	-	0,90	42,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	13,05	3,50	14,75	140,50
Поджарка из рыбы	75/25	14,30	9,70	8,50	179,00
Пюре картофельное	150,0	3,15	4,95	20,10	138,00
Компот из апельсинов	200,0	0,80	0,20	43,60	174,00
Хлеб пшеничный	30,0	2,37	1,29	20,52	71,70
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,38	8,55	45,25
<u>Итого:</u>		35,62	20,02	116,92	790,45
<u>ПОЛДНИК</u>					
Запеканка из творога со сметаной	80/15	13,30	8,55	13,11	182,40
Йогурт	200,0	4,20	6,00	18,00	140,00
Фрукты в ассортименте	70,0	0,56	0,21	5,67	28,00
<u>Итого:</u>		18,06	14,76	36,78	350,40
<i>Всего за день</i>		67,11	61,21	220,47	1664,56

1	2	3	4	5	6
<i>ВТОРНИК 7-ой день</i>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Омлет с картофелем запечённый	100/5	8,40	14,70	5,60	188,00
Кофейный напиток с молоком	200,0	1,40	1,00	20,20	96,00
Бутерброд с маслом	20/15	1,70	11,10	9,80	145,00
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	6,84	36,20
<i><u>Итого:</u></i>		12,82	27,04	42,44	465,20
<u>ОБЕД</u>					
Помидор / огурец свежий	100,0	0,60	-	1,80	84,00
Борщ с картофелем со сметаной	250/4	2,84	9,06	17,27	162,60
Тефтели говяжьи	80/60	9,24	22,12	13,86	291,20
Каша вязкая перловая	100,0	2,00	2,50	13,80	86,00
Напиток из шиповника	220,0	-	-	20,00	64,00
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,38	8,55	45,55
<i><u>Итого:</u></i>		16,33	34,06	75,28	733,35
<u>ПОЛДНИК</u>					
Манник с повидлом	100/15	5,60	4,70	35,20	206,00
Компот из кураги	200,0	1,00	-	24,60	98,00
Фрукты в ассортименте	100,0	0,40	0,40	9,80	45,00
<i><u>Итого:</u></i>		7,00	5,10	69,60	349,00
<i>Всего за день</i>		36,15	66,2	187,32	1547,55
<i>СРЕДА 8-ой день</i>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Каша вязкая молочная пшеничная	1500,0	6,84	7,06	31,64	218,41
Какао с молоком	200,0	3,60	2,80	23,40	134,00
Бутерброд с сыром	25/15/5	6,44	8,91	10,93	149,40
<i><u>Итого:</u></i>		16,88	18,77	65,97	501,81
<u>ОБЕД</u>					
Огурец / помидор свежий	100,0	0,60	-	1,80	84,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,20	5,10	23,10	150,00
Кнели из говядины	75,00	13,35	5,10	3,90	115,50
Рагу овощное	150,0	3,00	8,70	17,70	160,50
Кисель из концентрата	200,0	0,30	-	32,40	130,00
Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,20	9,62	47,80
Хлеб ржаной	45,0	2,97	0,86	15,39	81,45
<i><u>Итого:</u></i>		24,00	19,96	103,91	769,25
<u>ПОЛДНИК</u>					
Оладьи с повидлом	90/10	6,90	6,50	42,40	255,00
Сок	220,0	1,00	-	23,40	94,00
Фрукты в ассортименте	30,0	0,30	0,18	3,09	9,90
<i><u>Итого:</u></i>		8,20	6,68	68,89	358,90
<i>Всего за день</i>		49,08	45,41	238,77	1629,96

1	2	3	4	5	6
<u>ЧЕТВЕРГ 9-ый день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Плов	50/120	13,30	23,30	28,90	379,00
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,06	15,00	56,00
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,60	3,80	9,70	80,0
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	6,84	36,20
<u>Итого:</u>		16,42	27,40	60,44	551,20
<u>ОБЕД</u>					
Помидор /огурец свежий	100,0	0,60	-	1,80	84,00
Суп из овощей	250/4	2,24	5,16	13,07	105,60
Рыба, запечённая в сметане с морковью	100,0	14,19	9,48	1,88	154,16
Пюре картофельное	200,0	4,20	6,60	26,80	184,00
Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,60	-	25,20	100,00
Хлеб пшеничный	30,0	2,37	1,29	20,52	71,70
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,38	8,55	45,25
<u>Итого:</u>		25,85	22,91	97,82	744,71
<u>ПОЛДНИК</u>					
Пудинг из творога (запеченный)	100,0	12,60	9,50	19,00	211,00
Кефир	200,0	5,60	7,20	8,00	120,00
Фрукты в ассортименте	50,0	0,40	0,15	4,05	20,00
<u>Итого:</u>		18,60	16,85	31,05	351,00
<u>Всего за день</u>		60,87	67,16	189,31	1646,91
<u>ПЯТНИЦА 10-ый день</u>					
<u>ЗАВТРАК</u>					
Драчена	100,0	11,10	14,90	5,60	200,0
Какао с молоком сгущ.	200,0	3,60	3,40	23,80	140,00
Бутерброд с мясн. гастр. продуктами	30/20	5,15	5,75	12,40	122,00
Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	6,84	36,20
<u>Итого:</u>		21,17	24,29	48,64	498,20
<u>ОБЕД</u>					
Салат «Щедрая осень»	100,0	2,8	12,70	3,10	138,00
Рассольник «Ленинградский»	250/4	2,24	6,36	17,87	135,60
Запеканка картофельная с птицей со сметаной	150/15	15,96	11,85	25,04	271,50
Сок	220,0	1,00	-	23,40	94,00
Хлеб пшеничный	30,0	2,37	1,29	20,52	77,70
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,38	8,55	45,25
<u>Итого:</u>		26,02	32,58	98,48	762,05
<u>ПОЛДНИК</u>					
Макароны, запеченные с сыром	100,0	5,40	5,30	22,30	159,00
Йогурт	150,0	3,15	4,50	13,50	105,00
Фрукты в ассортименте	100,0	0,90	0,20	8,10	40,00
<u>Итого:</u>		9,45	10,00	43,90	304,00
<u>Всего за день</u>		56,64	66,87	191,02	1564,25

Технолог отдела:

Марутик Е.В

**Ежедневный
расход продуктов.**

Наименование продуктов	Нор мы нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт
Хлеб пшенич.	55	55	50	58	50	52	50	50	51	50	60	50
Хлеб ржаной	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Мука пшенич	30	18	8	23,8	38	44	51	177,7	57	25	26	31
Крахмал карт	2				10				10			2
Макарон. изд.	8	20	68						12		19	11,9
Крупы	28	26	29	30	28,5	28	26	30	27	30	27	28,15
Бобовые	3	24,3										2,4
Картофель	120	99	50	210	150	135	128	123	152	150	110	130,7
Овощи	140	216,4	155,5	150	148	169,5	139,5	172,4	153,7	164	138	161
Томат-пюре (соус томатн.)	3/1,23	3	6,9	5,2	3,6			6	4,5	3,6		3,3
Фрукты	100	145	100	100	50	100	145	100	30	50	100	92
Сухофрукты	4							15		30		4,5
Соки	160		220	60	220	220		220	280		220	144
Мясо/птица	75	82	79	74	79	70	77,5	69	81	79	72	76,3
Колбасные изделия	12			60,0		15	50				20	13,5
Молоко и кисломол.	200	220	208	210	220	215	220	190	200,5	219	220	212,3
Масло слив.	13	12	14	12,3	12	12	13,8	14	12	13,5	12	12,76
Творог	30	29	135				72			75		31
Сметана	13	17	21		29		18			18,5	31	13,4
Сыр	8			16	15	10			15		26	8,2
Яйцо	20	14,1	5,0	12,8	50	13	2,3	40,7	6,9	5	50	19,98
Рыба	23	59,5					65			119		24,4
Масло раст.	12	12	13	12,3	12,5	13	12,1	12,3	13	12,8	12	12,5
Сахар	37	39,8	39	36	39	34	40	39	31,8	39	35	37,3
Конд. изд. варёные	20			40	50	40	40	25		15		21
Дрожжи	3			0,8		2			1,44			0,4
Чай	1	1			1	1	0,9			0,9		0,48
Кофейный напиток	2			8		8		8				2,4
Какао	1		4						4		4	1,2
Лимонная кислота	0,3			0,14	0,35			0,35	0,2	0,2		0,12

Технолог отдела

Марутик Е.В.