

Согласовано: *с/*

*Ведущий специалист
Живобит-Термодинамика*
Савченко
Черноморский территориальный отдел
Управления
Ростовской области,
г. Миллерово, ул. Тельманна, 3



Утверждено: *Морозова Л.И.*
Приказ № 1026 от 08.08.2020г

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ Маньковская СОШ
7- 11 лет
в 2020-2021 учебном году.
1 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
171	Каша рисовая с сл.м. и сахаром	150	2,5	5	32	183
209	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63
376	Чай с сахаром	200/15	1,6	1,6	17,3	87
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	20,0	1,52	0,18	9,94	47,46
	Итого:		10,70	11,40	60	381
			Обед			
52	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,01	4,13	46,40
88	Щи со свежей капустой и картофелем	250,0	1,81	8,55	8	116
268	Котлета свин.	100	16,14	37,62	17,30	480
203	Макароны отварные со сливоч. маслом	150	3,82	4,05	21,32	137
386	Ряженка 4%	150	4,35	3,75	6,30	77
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Итого:1377,40		23	36,30	73,60	996,40

2 день

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
1	Бутербр. со сл.м	20/10	2,36	7,49	14,90	136
43	Салат из свеж капусты	50	0,66	-	4	45
171	Каша гречневая со сл.м.	100	5,90	6,40	26,57	188
379	Напиток злаковый растворим	200	0,8	-	20	85
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Итого:		11,20	14	75	568
			Обед			
71	Огурец свежий	30	0,35	-	1	8
103	Суп картоф. С макар.издел.	250	2,80	8,73	23,40	183,40
229	Рыба тушеная с овощами	110	12,68	5,0	5,4	123,40
312	картофельное пюре	105	2,06	3,20	13,63	91,50
349	Компот из сухофруктов	150/50/20	0,66	-	32	132
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Свежее яблоко	200	1		22	90
	Итого:	1236,30	23,05	17,53	104,77	668,30

3 день

№ рецеп.	Наименование блюда.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
174	Каша вязкая, молочная из риса с сл.м. и сахаром	220	6	10,85	53	334
3	Бутербр. с сыром	20/15	5	8	14	157
376	чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Итого:		9	11,60	88	489
			Обед			
102	Суп картофельн.с горохом	250	6,23	8,96	26,31	211
43	Салат из свеж капусты	50	0,66	-	4	45
243	сосиска отварная	56	5,5	15,50	0,25	163
203	макарены отварные	105	3,82	4,05	21,32	137
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
383	Какао с молоком	200	4,10	3,55	17,60	119
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Свежий банан	200	3,4	-	47,30	42
	Итого:	1346	24,66	33	100	857

4 день

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
52	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,01	4,13	46,40
171	Каша гречневая со сл.маслом	105	4,56	5,34	26,70	173
1	Бутербр. со сл.м	20/10	2,36	7,49	14,90	136
376	Чай с сахаром	200	1,6	-	15	61
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Итого:		13,40	16,50	70	484
			Обед			
71	Огурец свежий	30	0,35	-	1	8
88	Щи со свежей капустой и картофелем	250,0	1,81	8,55	8	116
256	Мясо туш.	125	15,90	42,30	3,90	459
171	Каша пшеничная	105	2,06	3,20	13,63	91,50
349	компот из сухофруктов	200	0,66	-	32	132
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
Итого:	1430,50		14,20	19,40	85	946,50

5 день

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
43	Салат из свеж капусты	50	0,66	-	4	45
243	Сосиска отварная	56	5,5	15,50	0,25	163
203	Макароны отвар. со сл.м.	105	3,82	4,05	21,32	137
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	20,0	1,52	0,18	9,94	47,46
	Итого:		13	20	60	500
			Обед			
71	Огурец свежий	30	0,35	-	1	8
101	Суп картоф. с рисом	250	2,5	8,78	24	185
290	Птица туш с овощами	100	11,5	8	1,2	123
171	Каша гречн. со сл.м.	105	5,90	6,40	26,57	188
386	к/м напиток снежок	150	5,8	5	8	100
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Свежий апельсин	200	0,6	-	15	76
Итого: 11320			31	29	90	820

6 день

№ рецеп	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
223	Запеканка из творога	50	10,23	7,74	19,60	189
379	Напиток злак	200	1,08	-	20	85
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	20,0	1,52	0,18	9,94	47,46
	Итого:		14,31	8,14	59	368
			Обед			
52	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,01	4,13	46,40
102	Суп карт.с горохом	250	6,23	8,96	26,31	211
268	Биточки свиные	100	16,14	38,66	17,30	480
312	картофельное пюре	100	2,06	3,20	13,63	91,50
379	кофейный напиток на молоке	200	2	2,60	22,40	121
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Итого:		23,70	38	104	1089,90
	1458,90					

7 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
	Горошек зеленый, консерв	25	0,8	-	1,6	11,30
203	Макароны отв. со сл.м.	150	3,82	4,05	21,32	137
209	Яйцо варен.	1	5,08	4,60	0,28	63
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	20,0	1,52	0,18	9,94	47,46
	Итого:		12,80	11,05	58	367
			Обед			
71	Огурец свежий	30	0,35	-	1	8
88	Щи со свеж.капустой и карт	250	1,81	8,55	8	116
256	Мясо свин. тушеное	125	15,90	42,30	3,90	459
171	Каша гречнев рассыпчатая	105	5,90	6,40	26,57	188
	Сок фруктовый	200	-	-	22	88
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Итого:	1366	19,50	35	91,50	999

8 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
71	Огурец свежий	30	0,35	-	1	8
171	Каша пшеничная с сл.м.	105	4,56	5,34	26,70	173
243	Сосиска отварная	56	5,5	15,50	0,25	163
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	20,0	1,52	0,18	9,94	47,46
	Итого:		14	22	62	500
			Обед			
103	Суп карт с макар. издел	250	2,80	8,73	23,40	183,40
229	Рыба тушен. с овощами	110	12,68	5,0	5,4	123,40
312	Картоф. пюре с сл. м	105	2,06	3,20	13,63	91,50
	Сок фруктовый	200	-	-	22	88
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Свежее яблоко	200	1		22	90
	Итого:	1217	22	18	94	717

9 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
171	Каша гречнев рассыпчатая	105	5,90	6,40	26,57	188
288	Филе птицы, отварное	100	23	25	0,5	132
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	20,0	1,52	0,18	9,94	47,46
	Итого:		32	32	62	475
			Обед			
52	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,01	4,13	46,40
97	Суп картоф	250	2,5	3,6	17	115
260	Гуляш свиной	125	15,9	42	4,3	463
203	Макаронные изделия отв. со сл.м.	105	3,82	4,05	21,32	137
349	Компот из сухоф с сах	200/20/20	0,66	-	32	132
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
Итого:		1508,40	22	23	89	1033,40

10 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			Завтрак			
209	Яйцо варен.	1	5,08	4,60	0,28	63
43	Салат из свеж капусты	50	0,66	-	4	45
312	Картофельное пюре	105	2,06	3,20	13,63	91,50
379	Напиток злак.	200	0,8	-	20	85
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	20,0	1,52	0,18	9,94	47,46
	Итого:		12	10	58	378
			Обед			
102	Суп картофельный с горохом	250	6,23	8,96	26,31	211
71	Огурец свежий	30	0,35	-	1	8
268	Котлета свин	100	16,14	37,62	17,30	480
171	Каша рисовая со сл.масл.	105	2,50	5,11	25,80	160
	Сок фрукт	200	0,66	-	22	88
	Хлеб белгородский	25	2,22	0,33	14,43	69
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	25	2,28	0,27	14,91	71
	Итого:	1465	22	34	113	1087

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Могильский М.П., Тутельян В.А., 2011 г.)