

Территориальный отдел Управления  
Согласовано: *р.м. Ростовской области*

*Сергеева Сидорова*  
*Дубовик*

г. Ростов-на-Дону, ул. Тельманов, 3

Утверждено: *М.И. Морозова Л.И.*  
Протокол № 109 - от 20.08.2020г



Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ «Маньковская СОШ II

11 лет и старше

в 2020-2021 учебном году.

1 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
171	Каша рисовая с сл.м. и сахаром	200	4,8	7,2	49	280
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)	40,0	3,04	0,36	19,2	96
	<b>Итого:</b>		10,70	11,40	60	526
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	200	7,6	8,1	42,6	270
386	Ряженка 4%	200	5,1	4,5	7	102
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:1774,00</b>		23	36,30	73,60	1248

2 день

№ рецел.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			<b>Завтрак</b>			
1	Бутербр. со сл.м	30/10	2,36	7,49	14,90	136
43	Салат из свеж капусты	100	1,32	-	8	90
171	Каша гречневая со сл.м.	200	8,6	11,8	40	280
379	Напиток злаковый растворим	200	0,8	-	20	85
	Хлеб белгородск	20,0	1,48	0,22	9,62	46,38
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	40,0	3,04	0,36	19,88	96
	<b>Итого:</b>		<b>11,20</b>	<b>14</b>	<b>75</b>	<b>733,38</b>
			<b>Обед</b>			
71	Огурец свежий	60	0,70	-	2	16
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	200	4,12	6,40	27,26	182
349	Компот из сухофруктов	150/50/20	0,66	-	32	132
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>		<b>23,05</b>	<b>17,53</b>	<b>104,77</b>	<b>916,80</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1650,18</b>				

3 день

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			<b>Завтрак</b>			
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	50	4,44	0,66	28,86	138
	<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>11,60</b>	<b>88</b>	<b>690</b>
			<b>Обед</b>			
102	Суп картофельн.с горохом	250	6,23	8,96	26,31	211
43	Салат из свеж капусты	100	1,32	-	8	90
243	сосиска отварная	56	5,5	15,50	0,25	163
203	макаронны отварные	200	7,6	8,1	42,6	270
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
383	Какао с молоком	200	4,10	3,55	17,60	119
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>		<b>24,66</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>1133</b>

4 день

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	<b>Завтрак</b>					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,02	8,26	92,80
312	картофельное пюре	200	4,12	6,40	27,26	182
1	Бутербр. со сл.м	20/10	2,36	7,49	14,90	136
376	Чай с сахаром	200	1,6	-	15	61
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	<b>Итого:</b>		<b>13,40</b>	<b>16,50</b>	<b>70</b>	<b>609,80</b>
	<b>Обед</b>					
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	200	6,84	8,09	40,06	260
349	компот из сухофруктов	200	0,66	-	32	132
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
<b>Итого:</b>	<b>1 856,80</b>		<b>14,20</b>	<b>19,40</b>	<b>85</b>	<b>1247</b>

5 день

№ рецеп.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	<b>Завтрак</b>					
43	Салат из свеж капусты	100	1,32	-	8	90
243	Сосиска отварная	56	5,5	15,50	0,25	163
203	Макароны отвар. со сл.м.	200	7,6	8,1	42,6	270
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>726</b>
	<b>Обед</b>					
71	Огурец свежий	60	0,70	-	2	16
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.	200	11,80	12,80	53,14	376
386	к/м напиток снежок	200	8	6,4	10	130
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>		<b>31</b>	<b>29</b>	<b>90</b>	<b>1110</b>

6 день

№ рецеп	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	<b>Завтрак</b>					
223	Каша жидкая из манной крупы	200	6,11	10,70	42,30	290
379	Напиток злак	200	1,08	-	20	85
	Хлеб белгородск	50	4,44	0,66	28,86	138
	<b>Итого:</b>		<b>14,31</b>	<b>8,14</b>	<b>59</b>	<b>513</b>
	<b>Обед</b>					
52	Салат из отварной свеклы	100	2,71	6,02	8,26	92,80
102	Суп карт.с горохом	250	6,23	8,96	26,31	211
268	Биточки свиные	200	16,14	38,66	17,30	480
312	картофельное пюре	200	4,12	6,40	27,26	182
379	кофейный напиток на молоке	200	2	2,60	22,40	121
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>		<b>23,70</b>	<b>38</b>	<b>104</b>	<b>1367,80</b>

## 7 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			<b>Завтрак</b>			
	Горошек зеленый, консерв	50	1,60	-	3,20	22,60
203	Макаронны отв. со сл.м.	200	7,6	8,1	42,6	270
209	Яйцо варен.	1	5,08	4,60	0,28	63
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	40,0	40,0	2,96	0,44	19,24
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	40,0	40,0	3,04	0,36	19,88
	<b>Итого:</b>		<b>12,80</b>	<b>11,05</b>	<b>58</b>	<b>455,72</b>
			<b>Обед</b>			
71	Огурец свежий	60	0,70	-	2	16
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	200	11,80	12,80	53,14	376
	Сок фруктовый	200	-	-	22	88
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>	<b>11790,72</b>	<b>19,50</b>	<b>35</b>	<b>91,50</b>	<b>1335</b>

**8 день**

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			<b>Завтрак</b>			
43	Салат из свеж капусты	100	1,32	-	8	90
171	Каша пшеничная с сл.м.	200	9,12	10,68	53,40	346
243	Сосиска отварная	56	5,5	15,50	0,25	163
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	40,0	40,0	2,96	0,44	19,24
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	40,0	40,0	3,04	0,36	19,88
	<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	<b>699,12</b>
			<b>Обед</b>			
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	200	4,12	6,40	27,26	183
	Сок фруктовый	200	-	-	22	88
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>	<b>1556,92</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>94</b>	<b>857,80</b>



9 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
			<b>Завтрак</b>			
	Горошек зеленый, консерв	50	1,60	-	3,20	22,60
171	Каша гречнев рассыпчатая	200	11,80	12,80	53,14	376
288	Филе птицы, отварное	100	23	25	0,5	132
376	Чай с сахаром	200	0,07	-	15	61
	Хлеб белгородск	40,0	40,0	2,96	0,44	19,24
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	40,0	40,0	3,04	0,36	19,88
	<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>62</b>	<b>630,72</b>
			<b>Обед</b>			
52	Салат из отварной свеклы	100	2,71	6,02	8,26	92,80
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.	200	7,6	8,1	42,6	270
349	Компот из сухоф с сах	200/20/20	0,66	-	32	132
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>1352,80</b>

10 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр).	белки	жиры	углеводы	ккал
	<b>Завтрак</b>					
209	Яйцо варен.	1	5,08	4,60	0,28	63
71	Огурец свежий	60	0,70	-	2	16
312	Картофельное пюре	200	4,12	6,40	27,26	183
379	Напиток злак.	200	0,8	-	20	85
	Хлеб белгородск	40,0	2,96	0,44	19,24	92,76
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	40,0	3,04	0,36	19,88	96
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>535,76</b>
	<b>Обед</b>					
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.	200	5	10,22	51,60	320
	Сок фрукт	200	0,66	-	22	88
	Хлеб белгородский	50	4,44	0,66	28,86	138
	Хлеб пшенич.(1 сорт)	50	4,56	0,54	29,82	142
	<b>Итого:</b>	<b>1922,76</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>113</b>	<b>1387</b>

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