

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

И.Б. Буняева

УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе Анатолий

Хе Анатолий

10-ти дневное меню приготавливаемых блюд для учащихся 12 лет и старше с учетом требований СанПин обучающихся
МБОУ СОШ с.Покровка, МБОУ СОШ с.Быков, МБОУ СОШ с.Стародубское

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (гречневая, пшено, овсяная, пшеничная) (с маслом)	250	13,30	23,85	51,37	475,25	221
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	35,88	41,75	104,69	937,21	
ОБЕД	Салат из огурцов свежих	150	1,05	22,80	2,55	219	36
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,62	19,67	151,23	81
	Жаркое по-домашнему	180	19,35	16,49	25,63	329,09	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	32,18	45,99	107,13	964,36		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	68,06	87,74	211,82	1901,57	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Макароны отварные с сыром	220	18,83	19,29	47,72	444,44	247
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (абрикосовый, айвовый, виноградный, мандариновый, персиковый, тыквенный, морковный)	200	0,82	0,16	26,20	110	407
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	26,55	20,43	110,10	729,48	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,60	16,30	11,40	203	72
	Свекольник со сметаной	250	2,33	5,90	16,07	126,75	5/2
	Гарнир сложный (картофель отварной и капуста тушеная)	180	5,22	6,84	14,94	142,2	376
	Котлеты мясные паровые, запеченные в соусе молочном (с маслом растительным)	120	12,70	12,88	11,77	211,63	310
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	27,05	42,38	90,68	841,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	53,60	62,81	200,78	1571,44	
День 3							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	22,71	15,16	46,04	404,84	267
	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,06	10,00	42	430
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	34,31	21,80	99,22	720	
	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,1
Суп-лапша домашняя		250	2,95	5,87	14,15	121,5	86
Тефтели мясные с рисом паровые (без масла)		120	12,83	8,03	7,99	155,46	318
Каша рассыпчатая (гречневая)		180	9,16	5,71	41,08	252,85	353
Компот из плодов консервированных		200	0,66	0,08	19,54	81,38	373
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,56	20,09	103,38	712,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	65,87	41,89	202,60	1432,73	

День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Пюре картофельное	180	3,89	7,00	25,78	182,18	362
	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	17,68	21,32	31,10	388,78	274
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	10,06	0,00	12,18	135,78	431
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	38,13	29,30	103,64	873,78	
ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84	33
	Рассольник ленинградский (рец, №1)	250	14,97	13,83	21,18	269,52	104
	Рагу из птицы (куры)	250	39,73	22,33	25,10	461,35	342
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1)	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	62,52	43,33	113,92	1089,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	100,65	72,63	217,56	1963,53	
День 5							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,1	70
	Жаркое по-домашнему	180	19,35	16,49	25,63	329,09	294
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	19,96	75,8	420
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27,95	17,37	79,57	576,03	
ОБЕД	Салат "Степной" из различных овощей	100	4,03	10,28	13,10	159,97	41
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,45	8,25	15,43	151,37	83
	Печень по-строгановски	100	15,28	11,08	7,46	193,26	302
	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	39,86	37,21	135,53	1031,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	67,81	54,58	215,10	1607,41	
День 6							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	100	2,80	2,30	4,60	52	244
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	200	20,92	25,32	4,04	328,1	253
	Какао с молоком	200	4,12	3,96	15,18	112,36	434
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	34,04	32,86	66,30	694,5	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп рыбный из консервов	250	10,28	6,08	20,98	180,03	42
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	180	6,30	4,50	29,52	199,8	246
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	100	12,33	12,60	4,50	181,14	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	36,41	24,46	118,08	848,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	70,45	57,32	184,38	1542,51	
День 7							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Каша вязкая на молоке (рисовая, манная, "геркулес") (с маслом)	250/8	11,75	11,73	48,95	350,28	221
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	31,69	29,15	88,91	742,64	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,60	16,30	11,40	203	72
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,18	2,68	16,63	99,62	83
	Вареники	180	21,71	17,06	29,32	360,54	472
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (абрикосовый, айвовый, виноградный, мандариновый, персиковый, тыквенный, морковный)	200	0,82	0,16	26,20	110	407
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	33,11	37,08	116,23	928,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	64,80	66,23	205,14	1670,84	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,1	70
	Пюре картофельное	180	3,89	7,00	25,78	182,18	362
	Котлеты рубленые из птицы	120	19,44	16,08	20,28	318	347
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (шиповниковый, яблочный)	200	0,82	0,16	26,20	110	407
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	32,75	24,12	106,24	781,32	
ОБЕД	Салат из помидоров свежих	150	2,25	23,85	6,60	250,5	37
	Борщ с морской капустой со сметаной	250	3,45	8,25	15,43	151,37	83
	Бефстроганов из мяса отварного	120	16,54	18,04	7,31	258,74	298
	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из плодов консервированных	200	0,66	0,08	19,54	81,38	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	38,96	57,76	131,24	1195,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	71,71	81,88	237,48	1977,15	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Плов из курицы	200	24,14	25,54	37,92	478,34	133
	Какао с молоком	200	4,12	3,96	15,18	112,36	434
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	32,52	30,40	84,12	735,14	
ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84	33
	Суп из овощей с фасолью	250	21,65	18,62	14,57	313,27	110
	Жаркое по-домашнему	180	19,35	16,49	25,63	329,09	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	48,82	42,28	107,84	1001,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	81,34	72,68	191,96	1736,38	
День 10							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	28,40	17,71	44,23	443,97	267
	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,06	10,00	42	430
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	36,84	23,95	78,09	673,69	
ОБЕД	Салат "Степной" из различных овощей	100	4,03	10,28	13,10	159,97	41
	Свекольник со сметаной	250	2,33	5,90	16,07	126,75	5/2
	Тефтели мясные с рисом	100	10,69	11,69	6,66	174,5	318
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,16	5,71	41,08	252,85	353
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,41	34,04	113,41	872,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	67,25	57,99	191,50	1546,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15160	711,54	655,75	2058,32	16949,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1516	71,15	65,58	205,83	1694,97	

Примечани

е:

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. С-витаминизация третьих блюд при трехразовом питании проводится из расчета 0,06г на 1 ребенка
3. Рецептуры блюд и кулинарных изделий использованны согласно сборнику 2015 и 2008 года
4. Используется аскорбиновая кислота 0,06 гр