



СОГЛАСОВАНО

Директор школы
Д. Н. Зыков

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



УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе Анатолий
Хе Анатолий

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 плодовой, 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 стуженным 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	70
	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, тушеная 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 свежкл	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 соленые (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 "Стелной" 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	39,96	37,21	135,53		1031,36		
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 плодовой, 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	
	Салат из помидоров свежих	150	2,25	23,85	6,60	250,5	37
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	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	
	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
ОБЕД	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 стученным 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)							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80		47	458
ОБЕД	540	36,84	23,95	78,09		673,69	
Салат "Стелной" 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-витаминаизация 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