

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Страховская СОШ им. В.Д.Поленова»

Е.Ю. Ястребова



Примерное десятидневное меню

для обучающихся

МКОУ «Страховская СОШ им. В.Д. Поленова»

2022-2023 учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше(5-11 классы)

2022 год

Вторник , 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергети ческая ценность (ккал)	С, мг
	Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	
415	Макароны отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	
944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
	Итого	440	14,80	17,80	55,40	440,20	
	Обед						
59	Салат из помидор и огурцов	80	0,80	4,13	2,40	50,00	
206	Суп гороховый с мясом	250	8,40	5,70	20,30	166,40	
591	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	
694	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,30	
1014	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	890	38,28	39,12	91,91	871,70	
	Полдник						
	Напиток тыквенный	200	0,40	0,00	20,60	84,00	
	Булочка сдобная	100	7,70	2,40	53,40	266,00	
	Итого	300	8,10	2,40	74,00	350,00	
	Итого за день	1630	61,18	59,32	221,31	1661,90	

Среда, 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С, г
	Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	
384	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	
959	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
	Итого	440	14,70	20,60	63,60	498,20	
	Обед						
	Огурец соленый нарезка	60	0,48	0,06	1,02	11,00	
187	Щи из свежей капусты на кур.бульоне	250	5,80	7,00	7,10	115,30	
619	Тефтели мясные	120	16,40	14,27	10,00	234,00	
321	Рагу из овощей	180	3,48	9,00	16,32	160,00	
859	Компот из заморожен. плодов или ягод	200	0,22	0,14	22,40	110,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	870	30,54	31,20	82,99	755,90	
	Полдник						
1010	Ацидофилин 3,2%	200	5,40	6,40	7,60	109,60	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Корж молочный	50	3,00	10,90	26,90	217,40	
	Итого	350	8,80	17,60	44,80	372,50	
	Итого за день	1660	54,04	69,40	191,39	1626,60	

Четверг, 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С, г
	Завтрак						
385	Каша манная молочная	200	8,25	2,12	42,00	270,00	
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	
959	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
	Итого	440	15,45	13,22	69,30	507,70*	
	Обед						
81	Салат из капусты квашен. с маслом растит.	80	2,00	8,10	8,27	114,40	
197	Рассольник петербургский	250	3,25	7,59	22,00	286,00	
601	Плов с курицей	250	34,10	10,12	41,48	393,30	
868	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	840	44,01	26,54	117,70	1000,30	
	Полдник						
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	
	Печенье	30	2,30	2,90	22,30	124,70	
	Апельсин	150	1,40	0,30	12,20	56,70	
	Итого	380	9,50	8,20	42,50	281,60	
	Итого за день	1660	68,95	47,96	229,50	1789,60	

Пятница, 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С, г
	Завтрак						
385	Каша гречневая молочная	200	8,25	2,12	42,00	270,00	
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95,00	
	Итого	450	11,75	9,92	68,30	459,00	
	Обед						
92	Салат из моркови и чернослива	100	1,60	0,30	21,50	94,60	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	6,00	2,75	19,40	126,10	
636	Голубцы ленивые	250	21,14	19,17	16,04	320,73	
869	Кисель из плодов и ягод	200	1,40	0,00	29,00	122,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	860	34,30	22,95	112,09	789,03	
	Полдник						
	Слойка с повидлом	100	8,00	14,00	56,00	382,00	
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Итого	300	13,80	19,00	64,40	483,80	
	Итого за день	1610	59,85	51,87	244,79	1731,83	

Понедельник , 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С, г
	Завтрак						
438	Омлет с сыром	150	19,00	25,30	3,00	315,80	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
	Итого	380	21,60	25,60	24,10	413,80	
	Обед						
81	Салат из капусты с морковью	80	1,33	8,13	7,73	108,70	
197	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	5,90	7,20	17,00	156,90	
637	Курица отварная	100	32,11	2,44	1,11	154,80	
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,68	7,80	42,60	271,00	
787	Соус белый основной	50	1,40	1,90	2,20	31,20	
859	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	920	52,78	28,40	107,79	894,90	
	Полдник						
	Кекс	100	5,40	16,70	47,90	363,60	
	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Итого	300	11,20	23,10	57,30	482,00	
	Итого за день	1600	85,58	77,10	189,19	1790,70	

Вторник , 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С
	Завтрак						
	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132,20	
390	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	
958	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95,00	
	Итого	460	12,60	23,20	59,80	497,70 *	
	Обед						
	Соленый огурец в нарезке	60	0,48	0,10	1,00	21,00	
187	Щи из свежей капусты на кур.бульоне	250	5,80	7,00	7,10	115,30	
693	Картофель отварной в молоке	180	5,40	6,60	31,80	209,00	
510	Котлета рыбная	100	14,11	2,44	8,55	113,00	
868	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	850	30,95	16,97	90,20	650,80	
	Полдник						
	Яйцо вареное	60	7,20	6,10	0,40	85,00	
869	Кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,20	50,60	
	Булочка сдобная	40	3,40	1,20	22,70	215,10	
	Итого	300	10,80	7,40	35,30	350,50	
	Итого за день	1610	54,35	47,57	185,30	1499,00	

Среда, 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С, г
	Завтрак						
384	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
	Итого	440	11,00	17,70	58,80	439,00	
	Обед						
88	Салат из свеклы отварной	80	1,07	3,63	6,08	60,91	
206	Суп гороховый с мясом	250	8,20	3,50	18,70	138,70	
679	Гречка отварная рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	
619	Тефтели мясные	120	18,79	27,78	5,90	191,00	
859	Компот из замор. плодов или ягод	200	0,22	0,14	22,40	110,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	890	42,28	43,34	122,31	906,65	
	Полдник						
	Банан	170	2,60	0,90	35,70	160,70	
	Йогурт 2,5 %	200	6,80	5,00	11,00	116,20	
	Итого	370	9,40	5,90	46,70	276,90	
	Итого за день	1700	62,68	66,94	227,81	1622,55	

Четверг, 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С, г
	Завтрак						
415	Макароньы отварные с сыром	170	9,00	7,70	32,50	235,40	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
959	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	
	Итого	400	16,10	11,50	59,70	407,00	
	Обед						
59	Салат из помидор и огурцов	80	0,80	4,13	2,40	50,00	
202	Суп картофельный на кур.бульоне	250	3,54	2,50	4,95	190,00	
315	Капуста тушеная с мясом	270	26,40	26,40	16,00	407,30	
868	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	860	35,40	33,76	69,30	853,90	
	Полдник						
438	Омлет с зеленым горошком	120	7,70	8,50	3,80	122,80	
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
	Итого	350	15,90	13,80	26,90	295,80	
	Итого за день	1610	67,40	59,06	155,90	1556,70	

Пятница, 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	С, г
	Завтрак						
385	Каша гречневая молочная	200	8,25	2,12	42,00	270,00	
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	
944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,70	71,20	
	Итого	440	10,95	9,82	63,40	435,20	
	Обед						
	Огурец свежий в нарезке	80	1,00	0,10	1,50	11,30	
170	Борщ с капустой и с картофелем	250	5,90	7,10	12,70	138,00	
601	Плов с курицей	250	34,10	10,12	41,48	393,30	
1014	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,28	47,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	15,87	78,20	
	Итого	840	45,76	18,25	96,93	733,60	
	Полдник						
	Ватрушка творожная	50	8,20	10,30	15,00	185,70	
	Сок ананасовый	200	0,60	0,20	23,60	98,60	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Итого	350	9,20	10,80	48,90	329,80	
	Итого за день	1630	65,91	38,87	209,23	1498,60	

* “Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания” Авторы-составители: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко. Для предприятий общественного питания разработан НИИОПом и соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

	Масса, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал
Средние показатели за завтрак	432	14,43	16,29	55,43	441,00
Средние показатели за обед	872	37,73	28,15	102,87	824,95
Средние показатели за полдник	333	10,39	11,36	48,66	348,37
Средние показатели за период	1637	62,55	55,80	206,96	1614,32