

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ №15
с.Преображенского
(город, село)

Р.В.Страшко

(подпись, Ф.И.О.)

2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для образовательных учреждений
на весенний сезон
(бесплатное)
(возрастная категория 7- 18 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
Неделя 1 день 1							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	15,77	20,81	16,71	317,20	210
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	376
Итого за завтрак:			19,93	26,45	56,21	542,6	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102
	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	234/ 824
	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	312
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,7	70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
Итого за обед:			27,42	23,75	117,74	794,41	
Итого за день:			47,35	50,2	173,95	1337,01	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	200/5	8,42	13,21	47,96	344,41	173
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379
Итого за завтрак:			20,81	24,58	111,13	748,98	
Обед							
	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	54
	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	288
	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
Итого за обед:			34,99	33,9	98,52	839,14	
Итого за день:			55,8	58,48	209,65	1588,1	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 3							
Завтрак							
	Бройлер - цыпленок отварной с маслом	100/5	20,58	21,57	0,41	278,09	288
	Гарнир рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	309
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
Итого за завтрак:			28,23	29,25	84,97	716,05	
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255/332
	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	303
	Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,60	6,60	62,40	52
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
Итого за обед:			27,24	23,97	116,22	789,23	
Итого за день:			55,47	53,22	201,19	1505,3	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
Неделя 1 день 4							
Завтрак							
	Биточек из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	234/ 824
	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,02	6,55	30,42	200,70	303
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	376
Итого за завтрак:			23,44	19,21	80,9	590,24	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	88
	Птица, тушенная в соусе	100/50	21,81	24,59	5,3	329,75	290
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,7	70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	948
Итого за обед:			27,67	29,1	65,52	634,68	
Итого за день:			51,11	48,31	146,42	1224,92	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 5							
Завтрак							
	Пудинг из творога с соусом молочным	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	222
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382
Итого за завтрак:			35,36	12,45	89,46	611,29	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,5	103
	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	274/824
	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,55	30,42	200,7	303
	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	321
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
Итого за обед:			26,18	29,12	120,86	850,29	
Итого за день:			61,54	41,57	210,32	1461,58	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
Неделя 2 день 6							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	15,77	20,81	16,71	317,20	210
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
Итого за завтрак:			19,93	26,45	56,21	542,6	
Обед							
	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	54
	Биточек из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	234/ 824
	Гарнир рис припущенный	180	4,8	6,34	52,4	285,86	312
	Морковь, припущенная с маслом сливочным	60	0,9	4,02	6,24	64,8	316
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
Итого за обед:			27,38	26,8	136,3	895,98	
Итого за день:			47,31	53,25	192,51	1438,6	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 7							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/5	7,87	10,61	42,26	296	174
	Хлеб пшеничный	35	2,74	0,32	17,89	85,43	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379
Итого за завтрак:			19,96	21,94	103,44	691,08	
Обед							
	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	101
	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	288/824
	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
Итого за обед:			34,36	31,83	119,93	903,64	
Итого за день:			54,32	53,77	223,37	1594,7	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 8							
Завтрак							
	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном основном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	290/824
	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
Итого за завтрак:			32,68	32,36	77,18	730,68	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,16	21,98	17,13	326,98	312
	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,55	30,42	200,7	303
	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	321
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
Итого за обед:			30,39	35,94	126,11	949,42	
Итого за день:			63,07	68,3	203,29	1680,1	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 9							
Завтрак							
	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268/824
	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	303
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	376
Итого за завтрак:			23,56	18,11	93,18	629,95	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	88
	Плов из бройлер-цыпленка	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	291
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349
Итого за обед:			35,45	58,78	108,01	1102,98	
Итого за день:			59,01	76,89	201,19	1732,93	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 10							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	150/50	9,06	8,94	50,53	318,82	188
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
Итого за завтрак:			18,41	19,95	93,82	628,47	
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101
	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	274/824
	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309
	Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	52
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
Итого за обед:			26,44	30,29	118,59	852,49	
Итого за день:			44,85	50,24	212,41	1480,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Итого: за 10 дней			242,31	230,75	846,5	6431,94	
Среднедневное значение			24,23	23,08	84,65	643,20	
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4		
Обед							
Итого: за 10 дней			297,52	323,48	1127,8	8612,26	
Среднедневное значение			29,75	32,35	112,80	861,23	
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4		
Всего: за 10 дней (завтрак и обед)							
Итого: за 10 дней (завтрак и обед)			539,83	554,23	1974,3	15044,2	
Среднедневное значение			53,983	55,42	197,43	1504,42	
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4		

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью 12 листов.

Директор МОУ СОШ № 15

с. Преображенское Р. В. Страшко.

