

УТВЕРЖДЕНО

приказом «14»

2021 г. № 413-0

директор

И.М.Тарасова



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШАМАРСКАЯ СОШ № 26»

(7-11 ЛЕТ 1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6	5,6	82	№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого зазавтрак		570	35,2	27,8	80,2	671	
итого за день		570	35,2	27,8	80,2	671	
день 2							
завтрак	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр. 328
	Винегрет овощной	60	0,78	6,5	5	78	№76, стр 52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№ 503, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого зазавтрак		620	26,18	29,2	111,7	767	
итого за день		620	26,18	29,2	111,7	767	
день 3							
завтрак	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		590	20,75	20,9	70	509	
итого за день		590	20,75	20,9	70	509	
день 4							
завтрак	Запеканка из творога,	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	№ 481, стр.341
	Салат из моркови	60	0,7	6	5,5	79	№ 7, стр.18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№ 501, стр.352
	Йогурт	125	3,5	5,6	15	125	№ 517, стр.362
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		675	46	55,7	115,2	1088	
итого за день		675	46	55,7	115,2	1088	
день 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	№ 237, стр.167
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	№ 405, стр.296
	Винегрет овощной	60	0,78	6,5	5	78	№76, стр 52
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		590	27,83	32,6	96,2	745	
итого за день		590	27,83	32,6	96,2	745	

неделя 2							
день 6							
завтрак	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Биточки припущенные	100	15	11	9,2	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№.456, стр.328
	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6	5,6	82	№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		620	25,4	29	98,2	709	
итого за день		620	25,4	29	98,2	709	
день 7							
завтрак	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		620	29,4	32,8	82,3	700	
итого за день		620	29,4	32,8	82,3	700	
день 8							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	№ 237, стр.167
	Гуляш из говядины	120	18	19	4,4	262	№ 368,стр. 264
	Винегрет овощной	60	0,78	6,5	5	78	№76, стр 52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№504, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		590	33,33	38,1	105,4	856	
итого за день		590	33,33	38,1	105,4	856	
день 9							
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	№ 291, стр.201,
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№. 456, стр. 328
	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6	5,6	82	№1, стр.15
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		620	27,3	23,4	93,7	650	
итого за день		620	27,3	23,4	93,7	650	
день 10							
завтрак	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	№.346, стр.244
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№.456, стр.328
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№501, стр.352
	Йогурт	125	3,5	5,6	15	125	№ 517, стр.362
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		745	28,8	27,2	110,5	741	
итого за день		745	28,8	27,2	110,5	741	
среднее значение за 10 дней		624	30,019	31,67	96,34	743,6	