

УТВЕРЖДЕНО

приказом «11»

202 г. № 413-0

директор

И.М.Тарасова



## ПРИМЕРНОЕ

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

(12-18 ЛЕТ 1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
завтрак	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,9	38,7	193	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из капусты белокачанной	100	2	10,1	9,3	136	№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
<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>38,5</b>	<b>32,1</b>	<b>93,6</b>	<b>773</b>	
<b>итого за день</b>		<b>660</b>	<b>38,5</b>	<b>32,1</b>	<b>93,6</b>	<b>773</b>	
<b>день 2</b>							
завтрак	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	273	№ 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	100	1,3	10,8	6,8	130	№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
<b>итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>27,9</b>	<b>35,6</b>	<b>124,7</b>	<b>887</b>	
<b>итого за день</b>		<b>710</b>	<b>27,9</b>	<b>35,6</b>	<b>124,7</b>	<b>887</b>	
<b>день 3</b>							
завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Салат из свеклы отварной	100	205	5,5	8,4	89	№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
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>225,9</b>	<b>25,3</b>	<b>78,9</b>	<b>591</b>	
<b>итого за день</b>		<b>680</b>	<b>225,9</b>	<b>25,3</b>	<b>78,9</b>	<b>591</b>	
<b>день 4</b>							
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	100	1,1	10,1	9,1	132	№ 7, стр.18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№ 501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>42,9</b>	<b>54,2</b>	<b>103,8</b>	<b>1016</b>	
<b>итого за день</b>		<b>590</b>	<b>42,9</b>	<b>54,2</b>	<b>103,8</b>	<b>1016</b>	
<b>день 5</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337	№ 237, стр.167
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	№ 405, стр.296
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	№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
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>31,2</b>	<b>39,5</b>	<b>110,4</b>	<b>881</b>	
<b>итого за день</b>		<b>680</b>	<b>31,2</b>	<b>39,5</b>	<b>110,4</b>	<b>881</b>	

неделя 2							
день 6							
завтрак	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	273	№ 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	100	2	10,1	9,3	136	№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15,2	61	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,5	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>27,3</b>	<b>30,9</b>	<b>113,3</b>	<b>832</b>	
<b>итого за день</b>		<b>710</b>	<b>27,3</b>	<b>30,9</b>	<b>113,3</b>	<b>832</b>	
день 7							
завтрак	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Салат из свеклы отварной	100	205	5,5	8,4	89	№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
	<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>233,5</b>	<b>35</b>	<b>85,7</b>	<b>736</b>
<b>итого за день</b>		<b>660</b>	<b>233,5</b>	<b>35</b>	<b>85,7</b>	<b>736</b>	
день 8							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337	№ 237, стр.167
	Гуляш из говядины	120	18	19	4,4	262	№ 368,стр. 264
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	№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
	<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>36,7</b>	<b>45</b>	<b>119,6</b>	<b>992</b>
<b>итого за день</b>		<b>680</b>	<b>36,7</b>	<b>45</b>	<b>119,6</b>	<b>992</b>	
день 9							
завтрак	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,9	38,7	193	№ 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	100	2	10,1	9,3	136	№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
	<b>итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>30,6</b>	<b>27,7</b>	<b>107,1</b>	<b>752</b>
<b>итого за день</b>		<b>710</b>	<b>30,6</b>	<b>27,7</b>	<b>107,1</b>	<b>752</b>	
день 10							
завтрак	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	273	№ 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	100	205	5,5	8,4	89	№50, стр.39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
	<b>итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>230,6</b>	<b>25,9</b>	<b>110,1</b>	<b>720</b>
<b>итого за день</b>		<b>710</b>	<b>230,6</b>	<b>25,9</b>	<b>110,1</b>	<b>720</b>	
<b>среднее значение за 10 дней</b>		<b>679</b>	<b>92,51</b>	<b>35,12</b>	<b>104,72</b>	<b>818</b>	