

УТВЕРЖДЕНО



приказом « 11/11 »

2022 г. № 413-0

директор

И.М.Тарасова

ПРИМЕРНОЕ

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

(12-18 ЛЕТ находящихся в школе более 6 часов, 1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
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
итого за завтрак		660	38,5	32,1	93,6	773	
обед	Суп молочный с крупой	250	6	6,5	20,7	165	№ 164, стр.116
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 429, стр.312,
	Курица в соусе с томатом	150	17	17	5,1	240	№ 405, стр.296
	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	№ 2, стр 15
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	№ 512, стр.359
Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72	
итого за обед		960	33,2	47,2	108,3	949	
итого за день		1620	71,7	79,3	201,9	1722	
день 2							
завтрак	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	272,8	№ 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
итого за завтрак		710	27,9	35,6	124,7	886,8	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108	№ 144, стр.101
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193	№ 291, стр.201
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр.295
	Салат из белокачанной капусты с яблоками.	100	1,1	10	6,3	120	№ 6, стр 17
	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
итого за обед		910	42,3	38,9	106,6	884	
итого за день		1620	70,2	74,5	231,3	1770,8	
день 3							
завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушенная 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
	итого за завтрак		680	225,9	25,3	78,9	591
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	№ 128, стр. 88
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	272	№ 414, стр. 303
	Рыба запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	№ 337, стр. 236
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	№ 65, стр. 47
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	№ 503, стр. 354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
итого за обед		910	31,7	37,1	127,6	931	
итого за день		1590	257,6	62,4	206,5	1522	
день 4							
завтрак	Запеканка из творога,	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
	Молоко стуженое	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
	итого за завтрак		590	42,9	54,2	103,8	1016
обед	Рассольник Ленинградский	250	2	5,2	16,2	121	№ 134, стр.93
	Плов из отварной курицы	300	22,8	22,7	54,1	512	№ 406, стр. 297
	Салат сельдь с картофелем	100	5,2	12,7	10,3	176	№ 68, стр.48
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	17,9	73	№ 507, стр. 356
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
	итого за обед		910	34,9	45,4	128,5	1023
итого за день		1500	77,8	99,6	232,3	2039	
день 5							
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
	итого за завтрак		680	31,2	39,5	110,4	881
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	№ 158, стр.112
	Капуста, тушенная с морковью в молоке	100	2	2,8	4,6	52	№ 424, стр.309
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	№ 429, стр.312,
	Котлета куриная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр. 302
	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	№ 22, стр. 25
	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 обед		910	27,6	35,7	97	774,5
итого за день		1590	58,8	75,2	207,4	1655,5	

неделя 2						
день 6						
завтрак	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	205 № 414, стр.303
	Виточки 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	60 №493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141 № 108, стр.72
итого за завтрак		710	27,3	35,2	113,1	763
обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5	16,4	121 № 157, стр 112
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337 № 237, стр.167
	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121 № 349, стр. 247
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32 № 456, стр.328
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102 № 17, стр. 23
	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
итого за обед		960	31,7	39,5	127,9	933
итого за день		1670	59	74,7	241	1696
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
итого за завтрак		660	233,5	35	85,7	736
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95 № 128, стр.88
	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425 № 407, стр. 298
	Салат из свеклы с курогой и изюмом	100	1,6	6,4	13,7	119 № 57, стр. 43
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	17,9	73 № 507, стр. 356
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141 № 108, стр.72
итого за обед		910	31,9	40,9	99,4	853
итого за день		1570	265,4	75,9	185,1	1589
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
итого за завтрак		680	36,7	45	119,6	992
обед	Суп картофельный с рыбой	250	7,9	3,9	12	115 №150, стр.105
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193 № 291, стр.201,
	Фрикадельки из кур	100	14,2	12,4	7,6	212 № 301,стр. 410
	Салат "Летний"	100	2,3	7,3	6	99 №1, стр.15
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106 № 515, стр.361
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141 № 108, стр.72
итого за обед		910	42,3	34,3	103,9	866
итого за день		1590	79	79,3	223,5	1858
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
итого за завтрак		710	30,6	27,7	107,1	752
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108 № 144, стр.101
	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125 № 372, стр. 266
	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184 № 429, стр.201,
	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138 № 2, стр.15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122 № 503, стр. 354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141 № 108, стр.72
итого за обед		910	22,1	36,2	110,5	818
итого за день		1620	52,7	63,9	217,6	1570
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
итого за завтрак		710	230,6	25,9	110,1	720
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83 №.142, стр.99
	Сырники из творога запеченные	250	40	30,8	51,6	643 № 321, стр.221
	Молоко стуженое	30	0,1	17,4	22,4	250 № 481, стр.341
	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96 № 10, стр. 19
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60 № 493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141 № 108, стр.72
итого за обед		890	47,8	58,1	149,4	1273
итого за день		1600	278,4	84	259,5	1993
среднее значение за 10 дней		1597	127,06	76,88	220,61	1741,53