

УТВЕРЖДЕНО



приказом « 11 »

11

202 г. № 413-0

директор

И.М.Тарасова

ПРИМЕРНОЕ

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

(7-11 ЛЕТ 2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
обед	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,2	16,5	132	№ 164, стр.116
	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 за обед		770	40	33	96,7	803	
итого за день		770	40	33	96,7	803	
день 2							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,8	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	6,48	5,04	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 за обед		820	27,98	32,68	123,74	853	
итого за день		820	27,98	32,68	123,74	853	
день 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр. 88
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушенная 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 обед		790	22,25	24,9	78,55	585	
итого за день		790	22,25	24,9	78,55	585	
день 4							
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	№ 134, стр.93
	Запеканка из творога,	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
	Молоко сгущеное	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 обед		875	47,6	59,9	128,2	1185	
итого за день		875	47,6	59,9	128,2	1185	
день 5							
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	2,2	14,8	88	№ 158, стр.112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	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	6,48	5,04	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 обед		790	29,83	34,82	111,04	833	
итого за день		790	29,83	34,82	111,04	833	

неделя 2							
день 6							
обед	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4	13,1	97	№ 157, стр 112
	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 обед		820	27,3	33	111,3	806	
итого за день		820	27,3	33	111,3	806	
день 7							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр.88
	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 обед		820	30,9	36,8	90,8	776
итого за день		820	30,9	36,8	90,8	776	
день 8							
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37	253	№ 237, стр.167
	Гуляш из говядины	120	18	19	4,4	262	№ 368,стр. 264
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	5,04	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 обед		790	41,23	42,02	117,44	971
итого за день		790	41,23	42,02	117,44	971	
день 9							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	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 обед		820	29,1	26,8	105,7	736
итого за день		820	29,1	26,8	105,7	736	
день 10							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4	6,2	66	№.142, стр.99
	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 обед		945	30,2	31,2	116,7	807
итого за день		945	30,2	31,2	116,7	807	
среднее значение за 10 дней		824	32,639	35,512	108,017	835,5	