

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		
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	
итого за день		660	38,5	32,1	93,6	773	
день 2							
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
итого за завтрак		710	27,9	35,6	124,7	887	
итого за день		710	27,9	35,6	124,7	887	
день 3							
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
итого за завтрак		680	225,9	25,3	78,9	591	
итого за день		680	225,9	25,3	78,9	591	
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	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	
итого за день		590	42,9	54,2	103,8	1016	
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	
итого за день		680	31,2	39,5	110,4	881	

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
итого за завтрак		710	27,3	30,9	113,3	832	
итого за день		710	27,3	30,9	113,3	832	
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
итого за день		660	233,5	35	85,7	736	
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	
итого за день		680	36,7	45	119,6	992	
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	
итого за день		710	30,6	27,7	107,1	752	
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	
итого за день		710	230,6	25,9	110,1	720	
среднее значение за 10 дней		679	92,51	35,12	104,72	818	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202397

Владелец Тарасова Ирина Михайловна

Действителен с 12.07.2023 по 11.07.2024