

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202397

Владелец Тарасова Ирина Михайловна

Действителен с 12.07.2023 по 11.07.2024