

УТВЕРЖДЕНО



приказом «*04*» декабря 2024г. № *487-0*  
директор *И.М.Тарасова*

И.М.Тарасова

## ПРИМЕРНОЕ

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

(7-11 ЛЕТ 1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
завтрак	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
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>39,1</b>	<b>22,7</b>	<b>90,6</b>	<b>721</b>	
<b>итого за день</b>		<b>710</b>	<b>39,1</b>	<b>22,7</b>	<b>90,6</b>	<b>721</b>	
<b>день 2</b>							
завтрак	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
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№ 503, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>23,9</b>	<b>16,1</b>	<b>107,8</b>	<b>670</b>	
<b>итого за день</b>		<b>730</b>	<b>23,9</b>	<b>16,1</b>	<b>107,8</b>	<b>670</b>	
<b>день 3</b>							
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	№ 134, стр.93
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138	№ 429, стр. 312
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	25	0,35	0,6	2,3	16	№ 456, стр. 328
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>25,2</b>	<b>22,6</b>	<b>85,6</b>	<b>642</b>	
<b>итого за день</b>		<b>735</b>	<b>25,2</b>	<b>22,6</b>	<b>85,6</b>	<b>642</b>	
<b>день 4</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр. 88
	Запеканка из творога,	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	№ 481, стр.341
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№ 501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>43,7</b>	<b>43,8</b>	<b>102,7</b>	<b>960</b>	
<b>итого за день</b>		<b>690</b>	<b>43,7</b>	<b>43,8</b>	<b>102,7</b>	<b>960</b>	
<b>день 5</b>							
завтрак	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	2,2	14,8	88	№ 158, стр.112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	№ 237, стр.167
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	№ 405, стр.296
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>29,45</b>	<b>24</b>	<b>105,5</b>	<b>755</b>	
<b>итого за день</b>		<b>730</b>	<b>29,45</b>	<b>24</b>	<b>105,5</b>	<b>755</b>	
<b>ср.знач за 5 дней</b>			<b>719</b>	<b>32,27</b>	<b>25,84</b>	<b>98,44</b>	<b>749,6</b>

неделя 2							
день 6							
завтрак	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	25	0,35	0,6	2,3	16	№.456, стр.328
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	3	3,2	20	94	№ 108, стр.72
итого за завтрак		735	24,05	24,8	93,4	661	
итого за день		735	24,05	24,8	93,4	661	
день 7							
завтрак	Суп картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	№. 495, стр. 349
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		760	38	30,4	84,6	762	
итого за день		760	38	30,4	84,6	762	
день 8							
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	№ 134, стр.93
	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
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№504, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		710	37,2	21,7	101,1	748	
итого за день		710	37,2	21,7	101,1	748	
день 9							
завтрак	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138	№ 429, стр. 312
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	25	0,35	0,6	2,3	16	№ 456, стр. 328
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		735	25,4	21,8	84,6	631	
итого за день		735	25,4	21,8	84,6	631	
день 10							
завтрак	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	25	0,35	0,6	2,3	16	№.456, стр.328
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	17,9	73	№507, стр.356
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
итого за завтрак		735	22,95	14,7	95,9	607	
итого за день		735	22,95	14,7	95,9	607	
среднее значение за 5 дней		735	30,9	24,26	95,18	715,7	