



Утверждаю:

приказ № 04 » декабря 2024 г. № 127-0

директор *И.М.Тарасова* 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 витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
итого за обед		770	40,4	28,7	96,2	803	
итого за день		770	40,4	28,7	96,2	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
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	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 витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
итого за обед		790	24,68	22,58	112,84	748	
итого за день		790	24,68	22,58	112,84	748	
день 3							
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	№ 134, стр.93
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	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
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6	1,2	61	№ 17, стр.23
	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 обед		795	25,6	28,6	86,85	703	
итого за день		795	25,6	28,6	86,85	703	
день 4							
обед	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 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
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
	итого за обед		750	44,4	49,8	108,2	1039
итого за день		750	44,4	49,8	108,2	1039	
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
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,5	9,1	7,8	123	№ 65, стр 47
	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
итого за обед		810	31,95	33,14	113,3	878	
итого за день		810	31,95	33,14	113,3	878	

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	25	0,35	0,6	2,3	16	№ 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 витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
итого за обед		795	27,35	28,1	108,5	790	
итого за день		795	27,35	28,1	108,5	790	
день 7							
обед	Суп картофельный с рыбой	250	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,1	2,1	66	№ 22, стр.25
	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 обед		870	38,6	36,5	86,7	828	
итого за день		870	38,6	36,5	86,7	828	
день 8							
обед	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
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	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 обед		770	38,1	25	106,1	801	
итого за день		770	38,1	25	106,1	801	
день 9							
обед	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
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6	1,2	61	№ 17, стр.23
	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 обед		795	25,8	27,8	85,8	692	
итого за день		795	25,8	27,8	85,8	692	
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	25	0,35	0,6	2,3	16	№.456, стр.328
	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,1	2,1	66	№ 22, стр.25
	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 обед		795	23,55	20,8	98	673	
итого за день		795	23,55	20,8	98	673	
среднее значение за 10 дней		794	32,043	30,102	100,249	795,5	