

УТВЕРЖДЕНО

приказом

директор



«04» декабря 2024 г. № 424-0

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			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6	6,5	20,7	165	№ 164, стр.116
	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
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого зазавтрак</b>		<b>810</b>	<b>42,9</b>	<b>24,2</b>	<b>104,5</b>	<b>802</b>	
<b>итого за день</b>		<b>810</b>	<b>42,9</b>	<b>24,2</b>	<b>104,5</b>	<b>802</b>	
<b>день 2</b>							
завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108	№ 144, стр.101
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	273	№ 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	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого зазавтрак</b>		<b>830</b>	<b>25,6</b>	<b>19</b>	<b>122,1</b>	<b>760</b>	
<b>итого за день</b>		<b>830</b>	<b>25,6</b>	<b>19</b>	<b>122,1</b>	<b>760</b>	
<b>день 3</b>							
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,2	16,2	121	№ 134, стр.93
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 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>835</b>	<b>26,65</b>	<b>25,8</b>	<b>94,3</b>	<b>712</b>	
<b>итого за день</b>		<b>835</b>	<b>26,65</b>	<b>25,8</b>	<b>94,3</b>	<b>712</b>	
<b>день 4</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	№ 128, стр. 88
	Запеканка из творога, молоко сгущенное	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
		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	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>44</b>	<b>44,8</b>	<b>104,8</b>	<b>979</b>	
<b>итого за день</b>		<b>740</b>	<b>44</b>	<b>44,8</b>	<b>104,8</b>	<b>979</b>	
<b>день 5</b>							
завтрак	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	110	№ 158, стр.112
	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
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>830</b>	<b>32,9</b>	<b>27,2</b>	<b>121,7</b>	<b>861</b>	
<b>итого за день</b>		<b>830</b>	<b>32,9</b>	<b>27,2</b>	<b>121,7</b>	<b>861</b>	

неделя 2							
день 6							
завтрак	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5	16,4	121	№ 157, стр 112
	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	25	0,35	0,6	2,3	16	№ 456, стр.328
	Чай с сахаром	200	0,1		15,2	61	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>835</b>	<b>27,75</b>	<b>25,2</b>	<b>117,6</b>	<b>801</b>	
<b>итого за день</b>		<b>835</b>	<b>27,75</b>	<b>25,2</b>	<b>117,6</b>	<b>801</b>	
день 7							
завтрак	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
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	№. 495, стр. 349
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>810</b>	<b>38</b>	<b>30,4</b>	<b>84,6</b>	<b>762</b>	
<b>итого за день</b>		<b>810</b>	<b>38</b>	<b>30,4</b>	<b>84,6</b>	<b>762</b>	
день 8							
завтрак	Рассольник Ленинградский	250	2	5,2	16,2	121	№ 134, стр.93
	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
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№504, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>810</b>	<b>40,2</b>	<b>22,9</b>	<b>114</b>	<b>820</b>	
<b>итого за день</b>		<b>810</b>	<b>40,2</b>	<b>22,9</b>	<b>114</b>	<b>820</b>	
день 9							
завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108	№ 144, стр.101
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 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	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за завтрак</b>		<b>835</b>	<b>26,95</b>	<b>24,8</b>	<b>93,2</b>	<b>699</b>	
<b>итого за день</b>		<b>835</b>	<b>26,95</b>	<b>24,8</b>	<b>93,2</b>	<b>699</b>	
день 10							
завтрак	Щи из свежей капусты с	250	1,8	5	7,8	83	№.142, стр.99
	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	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>835</b>	<b>24,55</b>	<b>17,8</b>	<b>108,7</b>	<b>692</b>	
<b>итого за день</b>		<b>835</b>	<b>24,55</b>	<b>17,8</b>	<b>108,7</b>	<b>692</b>	
<b>среднее значение за 10 дней</b>		<b>817</b>	<b>32,95</b>	<b>26,21</b>	<b>106,55</b>	<b>788,8</b>	