

Утверждаю

Директор школы



Е.Л. Лобкова



приказ № 158.1-09

11 20 24 г.

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Магистральнинская СОШ № 22»

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
№174	Каша молочная рисовая	250	334,1	7,4	4,5	66,0
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28
№382	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58
Пром.вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33
Пром.вып.	Яйцо куриное	40	63,0	5,1	4,6	0,3
	Итого за завтрак	665	829,93	30	29,33	111,49
ОБЕД						
№83	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	107,77	2,88	5,01	12,79
№302	Каша гречневая	180	181,8	5,4	6,12	26,28
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	820	776,14	28,1	26,18	107,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1606,07	58,1	55,51	218,52

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
№234	Котлеты рыбные	100	143,29	8,23	7,05	11,73
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
№10	Горошек консервированный	100	83,46	2,96	5,18	6,25
	ИТОГО за завтрак:	600	541,27	18,27	17,55	77,56
ОБЕД						
№99	Суп из овощей	250	94,12	2,59	5,24	9,15
№202	Макароны отварные	180	202,25	6,61	5,41	31,78
№274	Зразы рубленные	100	177,19	8,59	12,07	8,55
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	840	771,53	24,79	25,13	111,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1312,8	43,06	42,68	189,11

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9
№271	Котлета мясная	100	316,75	20,25	21,75	10,00
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
	ИТОГО за завтрак	630	706,7	30,15	29,06	81,14
	ОБЕД					
№95	Рассольник домашний	250	111,01	3,08	5,33	12,68
№294	Котлета рубленая из курицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
№312	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,51
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	840	744,14	30,49	17,62	115,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1450,84	60,64	46,68	197,04

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№259	Жаркое по-домашнему	220	478,92	15,46	37,08	20,84
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО за завтрак:	570	722,05	21,33	39,33	70,69
	ОБЕД					
№108	Суп картофельный клецками	250	130,54	3,55	4,58	18,78
№305	Рис припущенный	180	239,62	4,35	5,14	43,99
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,80
Пром.вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	810	767,15	24,05	15,95	131,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1489,2	45,38	55,28	202,54

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№202	Макаронь отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№271	Котлета мясная	100	316,75	20,25	21,75	10,00
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Банан	100	94,5	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО за завтрак	630	780,34	31,68	28,54	99,24
	ОБЕД					
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	85,79	2,41	4,95	7,90
№438	Азу	250	255,00	15,75	10,0	25,5
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
№342	Компот из вишни	200	113,8	0,4	0,2	27,6
	ИТОГО за обед	800	639,81	25,15	16,13	98,51
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		1420,15	56,83	44,67	197,75

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№182	Каша пшеничная молочная	250	337,67	8,93	13,95	44,1
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО за завтрак	630	697,18	18,07	28,02	93,18
	ОБЕД					
№104	Суп с мясными фрикадельками	250	95,34	2,19	2,78	15,39
№302	Каша гречневая	180	181,8	5,4	6,12	26,28
№318	Курица тушеная в соусе	100	124,3	5,5	7,1	9,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
№348	Компот из кураги	200	114,0	0,78	0,04	27,63
	ИТОГО за обед	810	677,28	19,67	16,92	111,58
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		1374,46	37,74	44,94	204,76

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№291	Плов из курицы	250	403,25	19,00	16,25	45,25
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
	ИТОГО за завтрак	600	619,57	23,98	16,97	92,73
	ОБЕД					
№181	Суп рыбный с горбушей	250	167,2	8,58	8,4	14,32
№321	Капуста тушенная	180	135,02	3,70	5,82	16,96
№278	Тефтели мясные 1 вариант	100	151,07	7,83	8,75	10,25
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№342	Компот из свежих груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02
	ИТОГО за обед	840	757,77	26,54	25,21	106,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1377,34	50,52	42,18	198,91

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
№276	Тефтели рыбные	100	140,61	5,28	8,05	11,76
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром. вып.	Огурец маринованный	100	10,9	0,8	0,1	1,7
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО за завтрак	700	510,43	13,56	13,87	82,84
	ОБЕД					
№32	Свекла с сыром	100	131,78	4,66	9,38	7,18
№94	Рассольник со сметаной	250/10	111,18	3,09	5,34	12,69
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№202	Макароны отварные	180	202,25	6,61	5,41	31,78
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,1	23,78
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	950	928,41	30,79	35,77	120,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1438,84	44,35	49,64	203,67

День: девятый
 Неделя :вторая
 Сезон : осень-зима
 Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9
№260	Гуляш из свинины	100	307,66	10,63	28,18	2,88
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Груша	100	45,5	0,4	0,3	10,3
	ИТОГО за завтрак	600	682,02	19,55	34,1	74,23
	ОБЕД					
№67	Винегрет овощной	100	124,99	1,4	10,03	7,28
№102	Суп гороховый	250	135,34	5,48	5,26	16,52
№250	Бефстроганов	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№302	Каша перловая	180	214,83	4,02	5,19	38,01
Пром.вып.	Сок вишневый	200	100,4	1,4	0,4	22,8
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	920	920,53	32,54	34,01	121,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1602,55	52,09	68,11	195,3

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория : с 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№294	Котлета рубленая из курицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Мармелад	50	159,00	0,05	0,00	39,7
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
	ИТОГО за завтрак	550	696,95	28,47	10,59	121,99
	ОБЕД					
№68	Борщ с мясом со сметаной	250/10	159,74	9,88	7,26	13,72
№234	Котлеты рыбные	100	143,29	8,23	7,05	11,73
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№312	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,51
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	ИТОГО за обед	840	765,33	28,08	22,37	112,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1462,28	56,55	32,96	234,91
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1453,45	50,52	48,26	204,25

1. **Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва**
2. **Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под. ред. В.А. Тутельян – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.**
3. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.**
4. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общей редакцией В.Т. Лапшиной. – Издательство Хлебпродинформ, 2004**

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.