

Утверждаю:
Директор школы
Е.А.Казанина
«20 Сентября 2017г.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Сростинская средняя общеобразовательная школа им. В.М. Шукшина»
Бийского района Алтайского края

Десятидневное меню

Возрастная категория: 12-18 лет

Меню разработано на основании сборника рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях М–2017г.
Могильный М.П., Тутелян В.А



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Усиленный завтрак	Котлета из говядины	120	22	32,2	19	375	286
	Макароны отварные	200	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	63	377
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого:		550	30,63	37,33	70,47	662,6	



Утверждено:
 Д.П. Директор школы
 Е.А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Усиленный завтрак	Плов из птицы	250	16,94	10,46	35,73	305,3	291
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	382
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого:		550	31,34	23,56	86,36	688,9	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Усиленный завтрак	Птица отварная	120	14	15,5	0,28	197	288
	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,34	184,8	312
	Компот с/ф	200	0,6	0,05	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого:		550	21,62	22,55	69,42	570,6	



Утверждаю:
 Директор школы
 ДОУ № 100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Усиленный завтрак	Каша молочная из пшенной крупы	250	9,8	12,6	61,7	374	173
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Кисель	200	0,31		3,94	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого:		550	20,51	22,2	134,23	799	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Усиленный завтрак	Кнели из курицы	120	17,8	26,6	7,8	336	301
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	8,9	37,35	262,5	171
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого:		550	29,16	36,26	82,83	769,1	
Среднее значение за период:		550	26,65	28,38	88,66	698	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Усиленный завтрак	Биточки из говядины	120	22	32,2	19	375	268
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,35	7,3	30,2	206,3	171
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	114,8	348
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого:		550	30,49	40,18	83,12	752,1	



Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Усиленный завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	229
	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,34	184,8	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого:		550	21,88	15,61	57,6	467,4	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Усиленный завтрак	Запеканка из творога	250	33,75	22,8	113,4	448,6	223
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	4,8	1	16,3	93,3	
Итого:		550	44,51	32,26	172,41	813,5	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Усиленный завтрак	Плов из говядины	250	27,5	28,2	43,4	537	265
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	63	377
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого:		550	38,03	37,82	91,73	865	



Утверждаю:
Директор школы
Е.А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Усиленный завтрак	Птица отварная	120	14	15,5	0,28	197	288
	Макаронны отварные	200	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого:		550	22,81	20,61	75,95	581,6	
Среднее значение за период:		550	31,54	29,29	96,16	696	

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью

11 листов

Директор МБОУ «Сростинская
СОШ им. В. М. Шукшина»:

Е.А.Казанина

