

Утверждаю:



Директор школы
Е.А.Казанина
20 24 г.

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

Десятидневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

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



Утверждаю:
 Директор школы
 А.А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Усиленный завтрак	Котлета из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	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 за завтрак:		500	24,49	30,92	70,4	633,7	
Обед	Борщ на бульоне	200	0,06	0,05	32	71,2	82
	Котлета из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	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 за обед:		700	27,49	32,17	107,8	783	
Итого за день:		1200	51,98	63,09	178,2	1416,7	

Утверждаю:
 Директор школы
 Т. А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Усиленный завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	22	15,12	76,28	541,3	
Обед	Суп с макаронными изделиями на бульоне	200	2,14	2,24	14	94,4	103
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		700	22,14	17,36	90,28	635,7	
Итого за день:		1200	46,14	32,48	166,56	1177	

Утверждаю:
Директор школы
Н.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Усиленный завтрак	Птица отварная	100	11,74	12,9	0,24	164	288
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	Компот с/ф	200	0,06	0,05	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	19,49	19,1	71,14	543,4	
Обед	Суп гороховый на бульоне	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Птица отварная	100	11,74	12,9	0,24	164	288
	Макароны отварные	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203
	Компот с/ф	200	0,06	0,05	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52		
Итого за обед:		700	25	22,65	86,54	670,1	
Итого за день:		1200	44,49	41,75	157,68	1213,5	



Утверждено:
 Директор школы
 В.А.Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Усиленный завтрак	Тефтели из говядины	100	72	8	9,3	137,2	279
	Макароны отварные с маслом	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	82,11	13,5	89,8	551,9	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
	Тефтели из говядины	100	72	8	9,3	137,2	279
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		700	82,6	18,22	97,1	629,6	
Итого за день:		1200	164,71	31,72	186,9	1181,5	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г
День 5							
Усиленный завтрак	Кнели из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	25,76	30,26	80,68	699,4	
Обед	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,9	8,7	86,4	88
	Кнели из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		700	24,22	32,96	83,98	707,7	
Итого за день:		1200	49,98	63,22	164,66	1407,6	
Среднее значение за период:		1200	71,46	46,45	170,8	1279,3	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Усиленный завтрак	Биточки из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	348
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	25,6	30,98	79,32	654,3	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,17	9,69	68,6	101
	Биточки из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	114,8	348
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		700	30,14	34,35	94,41	832,2	
Итого за день:		1200	55,74	65,33	173,73	1486,5	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
Усиленный завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52
Итого за завтрак:		500	21,16	14,29	74,68	523,3
Обед	Борщ со сметаной	200	1,4	3,93	8,79	71,2
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52
Итого за обед:		700	22	17,7	67,39	523,4
Итого за день:		1200	43,16	31,99	142,07	1046,7



Утверждаю:
 Директор школы
 Д.А. Казакина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Усиленный завтрак	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	187	261
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	20,7	18,56	69,14	533,3	
Обед	Суп фасолевый	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	187	261
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52		
Итого за обед:		700	25,47	19,79	99,87	737,9	
Итого за день:		1200	45,98	34,86	170,38	1286,1	



Утверждаю:
Директор школы
А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Усиленный завтрак	Тефтели из говядины	100	73	8	9,3	137,2	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	84,11	15,9	95	602	
Обед	Суп вермишелевый на бульоне	200	2,14	2,24	14	94,4	103
	Тефтели из говядины	100	73	8	9,3	137,2	279
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		700	83,31	16,94	103,6	61,83	
Итого за день:		1200	167,42	32,84	198,6	1220,3	

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	100	11,74	12,9	0,24	164	288
	Макаронны отварные	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203
	Йогурт	200	6,4	5	32	198	386
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		500	26,94	23,4	73,34	616,7	
Обед	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,3	8,7	86,4	88
	Птица отварная	100	11,74	12,9	0,24	164	288
	Макаронны отварные	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203
	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 за обед:		700	22,07	21,72	65,24	568,1
Итого за день:		1200	49,01	45,12	138,58	1184,8	
Среднее значение за период:		1200	72,26	42,02	164,67	1244,8	