

Утверждаю:

Директор школы

Е. А. Казанина

20 03 25 г.



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 М-2017г.
Могильный М.П., Тутегян В.А

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,5	13,56	53,68	364	174
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	01
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
	Итого за завтрак:		550	14,53	33,37	101,87	668
Обед	Борщ со сметаной на бульоне	250	1,8	4,92	10,93	108	82
	Котлета из говядины	120	22	32,2	19	375	268
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,35	7,3	30,2	206,3	171
	Компот с/ф	200	0,6	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:		820	33,35	45,77	110,43	930,1	
Итого за день:		1370	47,88	79,14	212,3	1598,1	

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,8	12,6	61,7	374	173
		Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	03
		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:		550	24,2	25,7	112,33	757,6		
Обед	Суп с макаронными изделиями на бульоне	250	2,68	2,8	17,5	118	103	
		Плов из говядины	250	27,5	28,2	43,4	537	265
		Свекла вареная	100	1,5		11,8	49	52
		Кисель	200	0,31		39,4	160	350
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		850	36,19	32,3	130,4	972		
Итого за день:		1400	60,39	58	242,73	1729,6		

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	Завтрак	Запеканка из творога	260	33,75	22,8	113,4	448,6	223
		Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	01
		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:		550	40,84	31,61	161,79	755,6		
Обед	Суп-гороховый на бульоне	Птица отварная	250	5,5	5,3	16,5	148,2	102
		Картофельное пюре	120	14	15,5	0,28	197	288
		Компот из кураги	200	4,12	6,4	27,34	184,8	312
		Хлеб пшеничный	200	1,24	0,08	24,12	114,8	348
		Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		20	1,7	0,7	8,5	52		
Итого за день:		820	29,46	28,58	86,54	752,8		
Итого за день:		1360	70,3	60,19	248,33	1508,4		

Утверждено:

 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Коэффициент рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из пшена и риса с маслом	250	6,9	12,7	49,3	310	175
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	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:		550	20,46	24,97	98,37	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250	2	5,09	11,98	107,3	96
	Печень тушенная в соусе	120	15,19	10,5	4,57	237,4	
	Макаронны отварные	200	5,6	4,51	26,47	168,6	
	Кисель	200	0,31		39,4	160	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52		
Итого за обед:		820	27,7	21,4	100,72	781,3	
Итого за день:		1370	48,16	46,37	199,09	1456,9	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанкина



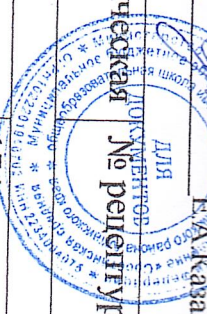
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	250/10	9,3	13,5	65,1	334	174
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	01
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		550	16,33	22,31	113,29	638	
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,8	4,92	10,93	108	88
	Кнепи 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 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:		820	32,66	41,88	102,26	929,1	
Итого за день:		1370	48,99	64,19	215,55	1567,1	
Среднее значение за период:		1374	55,14	61,57	223,6	1572	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина

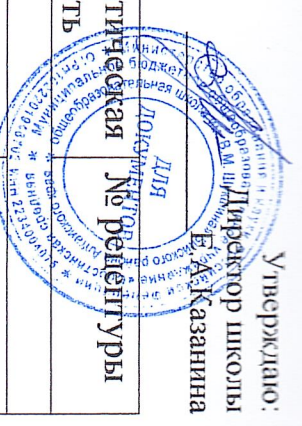


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	250/10	9,78	16	42,8	356	182
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	01
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		550	16,8	24,81	90,99	660	
Обед	Суп картофельный с крупой на бульоне	250	2	2,7	12,1	85,8	101
	Бигочки из говядины	120	22	32,2	19	375	268
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304
	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:		820	34,71	43,45	122,32	963,2	
Итого за день:		1370	51,52	68,26	213,31	1623,2	

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,5	13,56	53,68	364	174
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		550	21,06	25,83	102,71	729,6	
Обед	Борщ со сметаной на бульоне	250	1,8	4,92	10,93	108	103
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	229
	Пюре гороховое с маслом	200	17,3	8,7	44,4	323,8	199
	Компот с/ф	200	0,6	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:		820	36	20,91	110,19	798,6	
Итого за день:		1370	57,06	46,74	212,9	1528,2	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецензуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога	260	33,75	22,8	113,4	448,6	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	01
	Хлеб пшеничный	50	4,8	1	16,3	93,3	
Итого за завтрак:		550	40,98	31,31	159,59	737,9	
Обед	Суп фасолевый на бульоне	250	2	2,7	12,1	148,2	102
	Печень тушеная в соусе	120	15,19	10,5	4,57	190,8	261
	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,34	184,8	312
	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:		820	26,07	21,06	90,19	746,4	
Итого за день:		1370	67,05	52,37	249,78	1484,3	

Утверждаю:
 Е.А. Казанина
 Директор школы

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,03	4,6	61,2	354	174
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	01
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	377
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		550	16,06	13,41	109,39	658	
Обед	Суп с макаронными изделиями на бульоне	250	5,68	2,8	17,5	118	103
	Тефтели из говядины	120	87,8	9,5	11,2	164,6	279
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,35	7,3	30,2	206,3	171
	Кисель	200	0,31		39,4	160	350
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		820	102,74	20,9	116,6	756,9	
Итого за день:		1370	118,86	34,31	226,19	1414,9	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	250/10	9,3	13,5	65,1	334	174
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	03
	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:		550	19,83	23,12	113,25	662	
Обед	Щи со свежей капустой на бульоне	250	1,8	4,92	10,93	108	88
	Птица отварная	120	14	15,5	0,28	197	288
	Макаронны отварные	200	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Компот с/ф	200	0,6	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:		820	26,6	26,28	61,51	714,4	
Итого за день:		1370	46,43	49,4	174,76	1376,4	
Среднее значение за период:		1370	68,08	50,21	217,3	1491,4	

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью
11 листов

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

_____ Е.А.Казанина

№	Имя	Фамилия	Отчество	Дата	Подпись	Подпись	Подпись
1	Иванов	Иван	Иванович	12.12.2011	Иванов И.И.	Иванов И.И.	Иванов И.И.
2	Петров	Петр	Петрович	13.12.2011	Петров П.П.	Петров П.П.	Петров П.П.
3	Сидоров	Сидор	Сидорович	14.12.2011	Сидоров С.С.	Сидоров С.С.	Сидоров С.С.
4	Климов	Клима	Климович	15.12.2011	Климов К.К.	Климов К.К.	Климов К.К.
5	Васильев	Василий	Васильевич	16.12.2011	Васильев В.В.	Васильев В.В.	Васильев В.В.
6	Попов	Попов	Попович	17.12.2011	Попов П.П.	Попов П.П.	Попов П.П.
7	Смирнов	Смирнов	Смирнович	18.12.2011	Смирнов С.С.	Смирнов С.С.	Смирнов С.С.
8	Морозов	Морозов	Морозович	19.12.2011	Морозов М.М.	Морозов М.М.	Морозов М.М.
9	Иванов	Иван	Иванович	20.12.2011	Иванов И.И.	Иванов И.И.	Иванов И.И.
10	Петров	Петр	Петрович	21.12.2011	Петров П.П.	Петров П.П.	Петров П.П.
11	Сидоров	Сидор	Сидорович	22.12.2011	Сидоров С.С.	Сидоров С.С.	Сидоров С.С.
12	Климов	Клима	Климович	23.12.2011	Климов К.К.	Климов К.К.	Климов К.К.
13	Васильев	Василий	Васильевич	24.12.2011	Васильев В.В.	Васильев В.В.	Васильев В.В.
14	Попов	Попов	Попович	25.12.2011	Попов П.П.	Попов П.П.	Попов П.П.
15	Смирнов	Смирнов	Смирнович	26.12.2011	Смирнов С.С.	Смирнов С.С.	Смирнов С.С.
16	Морозов	Морозов	Морозович	27.12.2011	Морозов М.М.	Морозов М.М.	Морозов М.М.
17	Иванов	Иван	Иванович	28.12.2011	Иванов И.И.	Иванов И.И.	Иванов И.И.
18	Петров	Петр	Петрович	29.12.2011	Петров П.П.	Петров П.П.	Петров П.П.
19	Сидоров	Сидор	Сидорович	30.12.2011	Сидоров С.С.	Сидоров С.С.	Сидоров С.С.
20	Климов	Клима	Климович	31.12.2011	Климов К.К.	Климов К.К.	Климов К.К.