



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
 Е.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 с капустой и картофелем	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	



Директор школы
Е.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 и картофелем	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
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	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	23,58	16,84	74,2	564,6	
Итого за день:		1200	45,58	31,96	150,48	1105,9	



Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	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 обед:		700	31,34	27,6	86,54	735,7	
Итого за день:		1200	50,83	46,7	157,68	1279,1	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Усиленный завтрак	Залежанка из творога	250	33,75	22,8	113,4	448,6	223
	Сок	200	1		25,4	105,6	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	39,35	24,1	157,1	662,2	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
	Каша молочная из пшениной крупы	250	7,85	10,1	49,4	320	173
	Сок	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	14,36	15,47	116,6	673,8	
Итого за день:		1200	53,71	39,57	273,7	1336	


 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	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	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	
	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 с картофелем	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	50,41	48,9	185	1309	



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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
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
	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:		500	21,16	14,29	74,68	523,3	
Обед	Борщ со сметаной и картофелем	200	1,4	3,93	8,79	71,2	82
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	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	
	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
 Е.А.Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Усиленный завтрак	Каша молочная из пшенной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	173
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Компот из свежих 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	18,41	19,86	110,33	699,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Запеканка из творога	250	33,75	22,8	113,4	448,6	223
	Компот из свежих 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	42,91	28,46	172,7	789,8	
Итого за день:		1200	61,32	48,32	283,03	1489,4	



Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Усиленный завтрак	Печень тушенная в соусе	100	13,23	10,53	6,21	187	261
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	312
	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	21,05	16,7	60,31	496,6	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,14	2,24	14	94,4	103
	Печень тушенная в соусе	100	13,23	10,53	6,21	187	261
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	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	23,75	16,46	90,39	662,1	
Итого за день:		1200	50,8	45,38	182,46	1292,6	



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 с картофелем	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
	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	22,25	21,70	89,44	665,1	
Итого за день:		1200	49,19	45,10	162,78	1281,8	
Среднее значение за период:		1200	75,29	44,72	182,36	1266	

