

Утверждаю:

Директор школы
Е.А.Казанина

20 04 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 учреждениях М-2017г.
Могильный М.П., Тутелян В.А



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер 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	



Утверждаю:
 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	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52		
Итого за обед:		850	36,19	32,3	130,4	972	
Итого за день:		1400	60,39	58	242,73	1729,6	



Утверждаю:
 Директор школы
 Г.М.Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
Завтрак	Запеканка из творога	260	33,75	22,8	113,4	448,6
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	63
	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	250	5,5	5,3	16,5	148,2
	Птица отварная	120	14	15,5	0,28	197
	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,34	184,8
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	114,8
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52
Итого за обед:		820	29,46	28,58	86,54	752,8
Итого за день:		1360	70,3	60,19	248,33	1508,4

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
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	03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	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	20,46	24,97	98,37	675,6	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250	2	5,09	11,98	107,3	96
	Тефтели из говядины	120	87,8	9,5	11,2	164,6	279
	Макароны 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	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		820	100,31	20,4	107,35	708,5	
Итого за день:		1370	120,77	45,37	205,72	1384,1	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е. А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 6						
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	250/10	9,78	16	42,8	356
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	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
	Биточки из говядины	120	22	32,2	19	375
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	8,9	37,35	262,5
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	114,8
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52
Итого за обед:		820	38,14	45,18	110,87	946,1
Итого за день:		1370	54,94	69,99	201,86	1606,1



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,5	13,56	53,68	364
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157
	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:		550	21,06	25,83	102,71	729,6
Обед	Борщ со сметаной на бульоне	250	1,8	4,92	10,93	108
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6
	Компот с/ф	200	0,6	0,05	32	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52
Итого за обед:		820	23,57	19,38	114,59	754,4
Итого за день:		1370	44,63	45,21	217,3	1484

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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 тушенная 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:
Директор школы
№ 10 г. Уфы
С.А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,03	4,6	61,2	354
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	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
	Тефтели из говядины	120	87,8	9,5	11,2	164,6
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,35	7,3	30,2	206,3
	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	102,74	20,9	116,6	756,9
Итого за день:		1370	118,86	34,31	226,19	1414,9



Утверждаю:
Директор школы
А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Морепродукты
			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	66,38	50,25	213,9	1473,1	