



Утверждаю:
Директор школы
Е.А.Казанина
09 20 2017 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., 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							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,5	13,56	53,68	367,5	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	671,5	
Обед	Борщ со сметаной на бульоне	250	1,8	4,92	10,93	108	82
	Сосиска отварная	120	13,3	37,3	0,6	393,6	243
	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	24,65	50,87	92,03	948,7	
Итого за день:		1370	39,18	84,24	193,9	1620,2	

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
День 2	Завтрак	250	9,8	12,6	61,7	400	173				
			Каша пшениная молочная с маслом	30/20	5,8			8,3	14,83	157	03
			Бутерброд с сыром	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	783,6					
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	1755					



Утверждаю:
 Директор школы
 Е. А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,03	4,6	61,2	369	174
	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	16,12	13,41	109,6	676
Обед	Суп-гороховый на бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,2	102
	Птица отварная	120	14	15,5	0,28	197	288
	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,34	184,8	312
	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 обед:		820	29,46	28,58	86,54	721,6	
Итого за день:		1370	45,58	42	196,14	1397,6	



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	340,9	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	706,5		
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
		Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		820	100,16	20,56	95,83	663,1		
Итого за день:		1370	120,62	45,53	194,2	1369,6		



Утверждено:
 Директор школы
 Е.А.Казаина

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	398	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	702		
Обед		Щи со свежей капустой	250	1,8	4,92	10,93	108	88
		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
		Кисель	200	0,31		39,4	160	350
		Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		820	32,81	41,72	113,78	974,5		
Итого за день:		1370	49,14	64,03	227	1676,5		
Среднее значение за период:		1376	62,982	58,76	210,794	1563,78		



Утверждаю
 Директор школы
 Е.А.Казанин

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,8	12,6	61,7	400	173
		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	16,83	21,41	109,89	704
Обед	Суп – фасолевый на бульоне	Сосиска отварная	250	5,5	5,3	16,5	148,2	102
		Каша перловая рассыпчатая	120	13,3	37,3	0,6	393,6	243
		Компот из кураги	200	4,35	7,3	30,2	206,3	171
		Хлеб пшеничный	200	1,24	0,08	24,12	83,6	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	28,99	51,28	89,72	939,7		
		1370	45,82	72,69	199,61	1643,7		

Утверждено:
 Директор школы
 Е. А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,5	13,56	53,68	367,5	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	733,1	
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	1531,7	



Утверждаю
 Директор школы
 Е.А.Казанина

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	Запеканка из творога с изюмом	250	33,75	22,8	113,4	448,6	223
	Чай с молоком	200	2	1,8	21,2	108	378
	Бутерброд с маслом	30/20	2,36	7,49	14,89	136	01
	Хлеб пшеничный	50	4,8	1	16,3	93,3	
Итого за завтрак:		550	42,91	33,09	165,79	785,9	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250	2	5,09	11,98	107,3	96
	Птица отварная	120	14	15,5	0,28	197	288
	Макаронны отварные	200	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	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	26,36	26,56	84,31	695,5	
Итого за день:		1370	69,27	59,65	250,7	1481,4	

Утверждено:
 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	369	174
	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	16,12	13,41	109,59	676	
Обед	Суп с макаронными изделиями на бульоне	250	5,68	2,8	17,5	118	103
	Котлета из говядины	120	22	32,2	19	375	268
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	8,9	37,35	262,5	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 обед:		820	38,82	45,28	116,27	947,1	
Итого за день:		1370	54,94	58,69	225,86	1623,1	



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	398	174
		Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	03
		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	19,77	23,12	113,23	723
Обед	Щи со свежей капустой на бульоне	250	1,8	4,92	10,93	108	88	
		Жаркое из говядины по-домашнему	250	17,5	42,1	23,68	547	259
		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	25,71	48,32	104,11	972		
Итого за день:		1400	45,48	71,44	217,34	1695		
Среднее значение за период:		1376	54,514	61,842	221,282	1594,98		

