

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
09 20 ддгг.



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	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328	243
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,26	5,4	22,6	118,7	171
	Компот с/ф	200	0,06	0,05	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за завтрак:	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
		500	19,02	37,85	73,4	687,5	
Обед	Борщ на бульоне	200	0,06	0,05	32	71,2	82
	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	171
	Компот с/ф	200	0,06	0,05	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
		700	22,02	39,1	110,8	836,8	
Итого за день:		1200	41,04	76,95	184,2	1524,3	

Утверждаю:
 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
	Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243	199
	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	31,35	16,25	72,9	574,6
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
	Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243	199
	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	33,49	18,49	86,9	669	
Итого за день:		1200	64,84	34,74	159,8	1243,6	



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
	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	19,56	19,07	54,34	473,6	
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
	Макаронные 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	25,07	22,62	69,74	600,3	
Итого за день:		1200	44,63	41,69	124,08	1073,9	



Утверждаю:
 Директор школы
 Е. А. Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Усиленный завтрак	Тефтели из говядины	100	73	8	9,3	137,2	279
	Макароны отварные с маслом	150	4,2	4,2	22,8	146,7	203
	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	81,96	13,66	78,2	506,5	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
	Тефтели из говядины	100	73	8	9,3	137,2	279
	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	
Итого за обед:		700	82,45	18,38	85,5	584,2	
Итого за день:		1200	164,41	32,04	163,7	1090,7	



Утверждено:
 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
		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	25,91	30,1	92,2	744,8
Обед	Щи из свежей капусты на бульоне	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
		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	24,37	32,8	95,5	753,1
Итого за день:		1200	50,28	62,9	187,7	1497,9		
Среднее значение за период:		1200	73,04	49,664	163,896	1286,08		

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	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328	243
	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	20,2	37,88	65,52	638,2	
Обед	Суп фасолевый на бульоне	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Сосиска отварная	100	11,1	31,1	0,5	328	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,6	28	196,8	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:		700	27,54	43,28	84,12	835	
Итого за день:		1200	47,74	81,16	149,64	1473,2	

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А.Казанкина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Усиленный завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243	199
	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	30,51	15,42	71,3	556,6	
Обед	Борщ со сметаной	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
	Пюре гороховое с маслом	150	13	6,5	33,3	243	199
	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	31,91	18,75	80,09	627,8	
Итого за день:		1200	62,42	34,17	151,4	1184,4	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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
	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	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
	Птица отварная	100	11,74	12,9	0,24	164	288
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	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:		700	21,19	23,28	76,52	611	
Итого за день:		1200	41,89	41,84	145,66	1144,3	



Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А.Казанина

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Усиленный завтрак	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	
Итого за завтрак:		500	27,43	32,12	75,8	711,8	
Обед	Суп вермишелевый на бульоне	200	2,14	2,24	14	94,4	103
	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	
Итого за обед:		700	26,63	33,16	84,4	728,1	
Итого за день:		1200г	54,06	65,28	160,2	1439,9	



Утверждено:
 Директор школы
 Е.А.Казанина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Усилительный завтрак	Кнепи из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	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 завтрак:		500	22,8	28,35	84,8	686,6	
Обед	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,4	3,3	8,7	86,4	88
	Кнепи из курицы	100	14,8	22,2	6,5	280	301
	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	
Итого за обед:		700	25,31	31	95,7	781,1	
Итого за день:		1200	48,11	59,35	180,5	1467,7	
Среднее значение за период:		1200	73,04	56,36	157,48	1341,9	

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью
11 листов

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

Е.А.Казанина

