Утверждаю
директор МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза
А.А. Винокурова р.п. Сура Никольского района
Казаринова Л.В
Приказ № 150 от 31.08.2021г

10-дневное меню приготавливаемых блюд

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Александра Архиповича Винокурова
р.п. Сура Никольского района Пензенской области

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 **День 1**							
завтрак	Каша вязкая (пшенная) с маслом и сахаром	10/200	5,8	9,2	31,8	240	302
	Бутерброд с сыром	20/35	8	11,8	11,5	188	3
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	30	116	685
	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			16,66	21,28	90,52	626,8	
обед	Фрукт	100					368
	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Суп картофельный с бобовыми	25/250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Макаронные изделия отварные	1/180	6,3	7,38	42,3	264,6	516
	Гуляш (курица)	1/100	13,9	6,5	4	132	437
	Компот из апельсинов	1/200	0,8	-	45,8	182	636
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			31,2	24,98	140,1	972,6	
Итого за день:	Используется йодированная соль		47,86	46,26	230,62	1599,4	
День 2							
завтрак	Каша вязкая (манная) с маслом и сахаром	10/200	4,8	8,2	30,4	222	302
	Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190	693
	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0,3	63	337
	Хлеб белый в/с	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			19,76	25,88	93,12	714,8	
обед	Салат из свеклы с яблоками	1/100	1,5	3	10,5	74	51
	Рассольник Ленинградский	25/250	3	4,5	20,1	135	132
	Пюре картофельное	1/180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	1/100	10,6	5,1	5,6	112	374
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			22,08	21,1	110,68	780,2	
Итого за день:	Используется йодированная соль		41,84	46,98	203,8	1495	
День 3							
завтрак	Макароны с сыром	10/200	10,8	12,34	42,2	334	333
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Бутерброд с маслом	10/35	1,98	16,2	12,2	207	1
	Хлеб белый в/с	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр

итого за завтрак			17,94	32,42	100,32	775,8	
	Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	124	71
	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая)	25/250	2	5,2	13,1	106	110
	Плов из птицы	1/180	13,68	11,7	32,58	297	492
	Чай с лимоном	1/200	0,3	-	30,4	120	686
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			19,98	27,4	99,68	786	
Итого за день:			37,92	59,82	200	1561,8	
День 4							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	10/200	30	26,6	27,4	478	366
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	1/200	-	-	30,6	118	648
	Бутерброд с повидлом	10/35	1,35	3,48	23,6	132,7	2
	Хлеб белый в/с	1/35	2,6	0,4	16,8	82,8	Пр
итого за завтрак			33,95	30,48	98,4	811,5	
обед	Икра кабачковая	1/100	1,4	5,4	9	94	Пр
	Щи из свежей капустой и картофелем(говядина)	25/250	2	4,3	10	88	124
	Макаронные изделия отварные	1/180	6,3	7,38	42,3	264,6	516
	Птица, тушенная в сметанном соусе	1/90	5,67	5,31	8,46	107,1	493
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	30	116	685
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			18,17	22,79	116,56	808,7	
Итого за день:	Используется йодированная соль		52,12	53,27	214,96	1620,2	
День 5							
завтрак	Каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром	10/20	3	8	31,6	218	302
	Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	20/35	8	11,8	11,5	188	3
	Хлеб белый в/с	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			18,56	25,08	92,82	678,8	
	Огурец соленый (порционно)	1/100					Пр
	Суп картофельный с макаронными изделиями	25/250	2,9	2,5	21	120	140
	Рагу из птицы	1/180	11,34	8,82	17,46	199,8	489
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,2	-	35,8	142	631
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			17,04	11,72	91,06	600,8	
Итого за день:	Используется йодированная соль		35,6	36,8	183,88	1279,6	
Неделя 2 **День 6**							
завтрак	Каша вязкая (манная) с маслом и сахаром	10/200	4,8	8,2	30,4	222	302
	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0,3	63	337
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	30	116	685
	Хлеб белый в/с	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			15,06	20,88	90,62	640,8	
обед	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Рассольник Ленинградский	25/250	3	4,5	20,1	135	132
	Бобовые отварные	1/150	14,1	6,9	40,14	255	514
	Гефтели	1/100	9,2	18,1	10	240	462
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
	Сок	1/200	1	-	21,2	88	
итого за обед			31,6	35	117,14	945	
Итого за день:	Используется йодированная соль		46,66	55,88	207,76	1585,8	
День 7							

завтрак	Макароны с сыром	10/200	10,8	12,34	42,2	334	333
	Чай с лимоном	1/200	0,3	-	30,4	120	686
	Бутерброд с повидлом	10/35	1,35	3,48	23,6	132,7	2
	Хлеб белый в/с	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			15,11	16,1	113,42	669,5	
обед	Салат из свеклы с яблоком	1/100	1,5	3	10,5	74	51
	Суп с крупой(рис) с мясными фрикадельками	25/250	1,7	2,7	16,2	97	153, 154
	Пюре картофельное	1/150	6,3	7,38	42,3	264,6	520
	Гуляш (говядина)	1/100	13,9	6,5	4	132	437
	Компот из плодов сушеных (курага)	1/200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			27,2	19,98	121,4	832,6	
Итого за день:			42,31	36,08	234,82	1502,1	
День 8							
завтрак	Каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром	10/200	3	8	31,6	218	302
	Бутерброд с маслом	10/35	1,98	16,2	12,2	207	1
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб белый в/с	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			10,14	28,08	89,72	659,8	
обед	Икра кабачковая	1/100	1,4	5,4	9	94	Пр
	Суп с картофелем и бобовыми	25/250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Макаронные изделия отварные	1/150	3,78	8,1	26,28	196,2	516
	Котлета натуральная из мяса индейки	1/100	18,6	13,6	12,2	250	495
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	30	116	685
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			32,78	33,1	116,58	962,2	
Итого за день:	Используется йодированная соль		42,92	61,18	206,3	1622	
День 9							
завтрак	Каша вязкая (гречневая) с маслом и сахаром	10/200	6	9,4	31	240	302
	Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	20/35	8	11,8	11,5	188	2
	Хлеб белый в/с	1/35	2,6	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			21,56	26,48	92,22	700,8	
	Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	124	71
	Суп картофельный с крупой (пшено)	25/250	2,5	3	18,3	113	138
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	1/100	10,6	5,1	5,6	112	374
	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228	511
	Компот из апельсинов	1/200	0,8	-	45,8	182	631
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			21,65	24,75	131,85	898	
Итого за день:	Используется йодированная соль		43,21	51,23	224,07	1598,8	
День 10							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	10/200	30	26,6	27,4	478	366
	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0,3	63	337
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	30	116	685
	Хлеб белый в/с	1/35	2,66	0,28	17,22	82,8	Пр
итого за завтрак			40,26	39,28	87,62	896,8	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	1/100	1,4	2	10,8	66	42
	Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая)	25/250	2	5,2	13,1	106	110
	Бобовые отварные	1/150	14,1	6,9	40,14	255	514
	Котлета Московская	1/100	9,2	18,1	10	240	462

	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржаной	1/60	2,6	0,4	16,8	139	Пр
итого за обед			29,9	32,6	122,24	930	
Итого за день:	Используется йодированная соль		70,16	71,88	209,86	1826,8	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство»ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной