

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сростинская средняя общеобразовательная школа им. В.М.Шукшина»
Бийского района Алтайского края

Десятидневное меню

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждаю:

Директор школы

Е.А. Казанина

2019 г.

Меню разработано на основании сборника рецептов на продукцию
Для обучающихся во всех образовательных учреждениях М – 2017 г.

Могильный М.П., Тугелян 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
	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	68,14	212,3	1601,6	

Утверждено:
 Директор школы
 В.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	400	173	
		Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157		
		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	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	
		Морковь вареная	100	1,3	0,1	6,9	26,32	62	
		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	36,39	32,4	125,5	949,3			
Итого за день:		1400	60,59	58,1	237,83	1732,9			

Утверждено:
 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	
	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



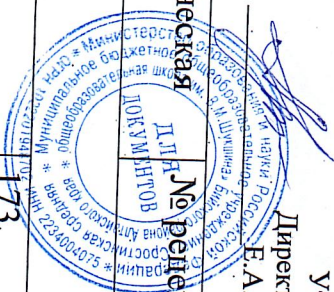
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Завтрак	Каша молочная из пшени и риса с маслом	250	6,9	12,7	49,3	340,9	175
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
	Итого за завтрак:		550	20,46	24,97	98,37	
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	
	Макароны отварные с маслом	200	5,6	4,51	26,47	168,6	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за обед:		820	100,16	20,56	95,83	663,1	
Итого за день:		1370	120,62	45,53	194,2	1369,6	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5	Завтрак	Каша молочная	250/10	9,3	13,5	65,1	398	174
		кукурузная с молоком						
		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	16,33	22,31	113,29	702		
Обед	Итого за 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	
		Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за день:		1370	49,14	64,03	227	1676,5		
Среднее значение за период:		1370	64,76	55,56	213,49	1555,64		

Утверждено:
 Директор школы
 Е. А. Казанина



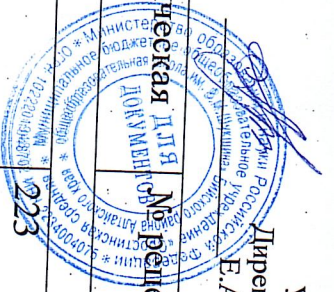
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,8	12,6	61,7	400	173
		30/10	2,36	7,49	14,89	136	
		200	0,07	0,02	15	60	
		30	2,9	0,6	9,8	56	
		20	1,7	0,7	8,5	52	
Итого за завтрак:		550	16,83	21,41	109,89	704	
Обед	Суп – фасолевый на бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,2	102
		120	22	32,2	19	375	
		200	4,35	7,3	30,2	206,3	
		200	1,24	0,08	24,12	83,6	
		30	2,9	0,6	9,8	56	
Итого за обед:		820	37,69	46,18	108,12	921,1	
Итого за день:		1370	54,52	67,59	218	1625,1	

Утверждаю:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



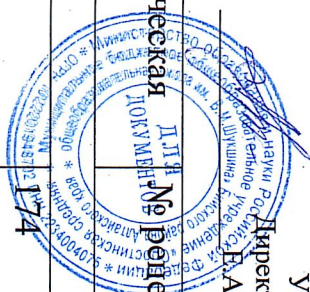
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,5	13,56	53,68	367,5	174
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	
	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	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	
	Пюре гороховое с маслом	200	17,3	8,7	44,4	323,8	
	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	36	20,91	110,19	798,6	
Итого за день:		1370	57,06	46,74	212,9	1531,7	

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А. Казанкина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8	Завтрак	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 с маслом	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:	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52		
		820	26,36	26,56	84,31	695,5		
Итого за день:		1370	69,27	59,65	250,7	1481,4		

Утверждено:
 Директор школы
 В.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	
		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	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		

Утверждено:
 Директор школы
 Е.А. Казанина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная	250/10	9,3	13,5	65,1	398	
	кукурузная с маслом						
	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 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:		1370	56,25	60,82	224,96	1591,26	

Пронумеровано, прошито,
скреплено печатью
листов

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

Е.А.Казанина



ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ