

Администрация Савинского муниципального района Ивановской области

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Горячевская средняя школа.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Горячевской СШ

Г.Б.Аронова

№104/5 "01" сентября

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов

Период :осенне -зимний

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
Завтрак														
День 1				24,24	12,55	113,42	890	0,27	0,19	1,27	147,70	62,25	2,80	292,46
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	30	6,90	8,70	14,55	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№311,т№4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	18,67	8,34	64,20	439	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				31,58	31,95	95,28	1085	0,40	1,09	24,96	478,42	82,34	7,13	1072,4
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№732,733	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	12,83	8,40	85,20	591	0,28	0,50	21,68	301,20	55,26	4,26	752,60
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Яблоко	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 3				26,06	5,52	91,62	1038	0,14	0,33	0,59	174,18	39,38	2,45	218,81
1														
2	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	17,30	0,97	22,00	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				30,95	9,39	73,66	634	0,33	0,42	7,14	184,53	77,92	4,26	1160,3
1	№16	Салат их свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,7
2	№451	Биточек жаренный из говядины	100	14,44	14,40	16,00	261	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,7
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,2
4	№690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,8
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 5				32,18	4,80	78,57	473	0,15	0,19	2,60	140,79	30,42	1,57	238,2
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№97	Сыр Российский	30	6,90	8,70	14,50	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№335	Макаронны запеченные с яйцом и маслом	200/5	11,84	8,81	42,20	268	0,07	0,02	-	10,17	9,63	0,96	43,2
4	№694	Какао на сгущенном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,4
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				22,46	27,54	73,51	672	0,21	0,63	1,26	133,65	37,70	3,89	266,2
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№302,т4с246	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	200/10	5,96	4,93	49,40	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,0
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,2


4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия	40	3,60	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7				46,39	29,20	187,22	1189	0,36	0,78	1,27	133,32	197,25	11,25	816,18
	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
1	№451	Котлета жаренная из говядины	100	15,77	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№508	Греча отвар. со слив. маслом	180	14,40	7,80	42,60	279	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96
3	№638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
4		Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				11,01	10,18	75,35	462	0,19	0,60	0,97	43,79	35,79	3,70	267,51
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№488	Голень куриная тушеная	100	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
3	№332, 516	Макар. отвар. со слив.маслом	180	6,20	6,61	31,67	201	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 9				23,72	10,45	121,25	729	0,16	0,09	0,10	46,64	180,93	7,82	410,77
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№451	Котлета жаренная из говядины	100	15,77	14,40	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	14,40	9,36	51,10	335	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,96
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 10				9,54	26,40	40,79	563	0,17	0,26	2,33	119,27	50,92	2,62	348,00
1	№413	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	100	20,54	14,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№511	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	15,30	32,16	261	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,80
4	№690	Компот	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,80
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет												
		Выход	Белк и	Жир ы	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка	

Завтраки

Всего		258,13	167,98	950,67	7736	2,38	4,58	42,49	1602,29	794,90	47,48	5091,11
-------	--	--------	--------	--------	------	------	------	-------	---------	--------	-------	---------

Зав. столовой



Навойчик Н.В.

Меню составлено по
сборнику рецептур блюд
и кулинарных изделий
для предприятий
общественного питания
при
общеобразовательных
школах под редакцией
В.Т.Лапшиной 2004 год.