«СОГЛАСОВАНО» «Утверждаю»

Начальник Северо –Западного Управления Директор МБОУ «СОШ с. Ахтуба» Роспотребнадзора по Саратовской области Калининского района  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Мартьянова Саратовской области»  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Орешкина/

Примерное 10 - дневное меню для детей в возрасте **от 7 до 11лет**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Ахтуба Калининского района Саратовской области»

на 2022 – 2023 учебный год (**осенне-зимний период**).

**1 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 210 | Омлет натуральный со сливочным маслом | 1/100 | 10,03 | 16,73 | 1,85 | 198 |
| - | Батон в/с | 1/50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **14,02** | **23,37** | **47,51** | **454** |
| **Обед** | | | | | | |
| 63 | Припущенная морковь с курагой | 1/60 | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 |
| 82 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/25/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 202/203 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 |
| 293 | Птица запеченная | 1/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 1 | 0 | 18 | 107 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **27,25** | **16,17** | **71,19** | **594,26** |
|  |  | **Итого:** | **41,62** | **47,27** | **132,51** | **1048,26** |

**2 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 173 | Каша молочная пшенная | 1/200 | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 |
| 15 | Сыр в/сорт | 1/20 | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 |
| - | Батон | 1/50 | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **11,83** | **324,63** | **70,78** | **568** |
| **Обед** | | | | | | |
| 53 | Свекла с зеленным горошком, т/о | 1/60 | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 1/250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 145 | Картофель тушеный  с луком | 1/150 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 |
| 234 | Котлета рыбная | 1/80 | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **20,28** | **19,35** | **76,64** | **584,12** |
|  |  | **Итого:** | **32,11** | **343,98** | **147,42** | **1152,12** |

**3 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 223 | Запеканка творожная с молочным соусом | 1/150/50 | 28,88 | 22,17 | 48,38 | 508 |
| 375/377 | Чай с сахаром/лимоном | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **29,14** | **22,22** | **63,6** | **567** |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов | 1/60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 104,105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1/250/25 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 |
| 143 | Рагу овощное | 1/150 | 2,4 | 4,4 | 10,3 | 178 |
| 282 | Оладьи из печени | 1/80 | 9,78 | 11,66 | 16,41 | 210 |
| 388 | Напиток из шиповника | 1/200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **22,13** | **25,61** | **77,13** | **759,88** |
|  |  | **Итого:** | **51,27** | **47,83** | **140,73** | **1326,88** |

**4 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 175 | Каша молочная дружба, с маслом | 1/200/5 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **6,86** | **13,49** | **58,26** | **330** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 1/60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 96 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 1/250/25 | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 |
| 291 | Плов из курицы | 1/230/80 | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0.6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **21,16** | **30,75** | **96,53** | **648,18** |
|  |  | **Итого:** | **28,02** | **44,24** | **154,79** | **1013,18** |

**5 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 173 | Каша молочная геркулесовая | 1/200 | 5,55 | 10,46 | 23,97 | 213 |
| 14 | Масло сливочное | 1/10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| - | Батон в/с | 1/50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 3,76 | 3,73 | 26,74 | 151 |
|  | **Всего:** |  | **13,09** | **29,03** | **81,23** | **636** |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов | 1/60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 87 | Щи из свежей капусты со сметаной | 1/250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 1/80 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 |
| 343 | Компот из свежих фруктов | 1/200 | 1 | 0 | 18 | 107 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **25,82** | **20,04** | **89,82** | **648,08** |
|  |  | **Итого:** | **38,91** | **49,07** | **171,05** | **1284,08** |

**6 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 121 | Суп молочный с макаронными изделиями | 1/200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| - | Батон в/с | 1/50 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **16,43** | **14,56** | **62,91** | **482** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| - | Овощная нарезка из капусты | 1/60 | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 1/250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 1/230/80 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **36,67** | **18,23** | **76,48** | **681,83** |
|  |  | **Итого:** | **53,1** | **32,79** | **139,39** | **1163,83** |

**7 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 173 | Каша молочная манная | 1/200 | 5,55 | 10,46 | 23,97 | 213 |
| - | Батон в/с | 1/50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| 15 | Сыр в/сорт | 1/20 | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **14,05** | **23,23** | **71,11** | **549** |
| **Обед** | | | | | | |
| 63 | Припущенная морковь с курагой | 1/60 | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 |
| 102 | Суп из овощей с фасолью | 1/250 | 9,27 | 8,64 | 14,6 | 173,96 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 1/80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126,00 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая | 1/150 | 2,97 | 2,9 | 21,14 | 122,4 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **25,92** | **13,05** | **69,73** | **535,62** |
|  |  | **Итого:** | **39,97** | **36,28** | **140,84** | **1084,62** |

**8 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 210 | Омлет натуральный | 1/100 | 5,58 | 11,23 | 2,83 | 135 |
| 14 | Масло сливочное | 1/10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| - | Батон | 1/50 | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 |
|  | **Всего:** |  | **10,52** | **22,63** | **45,83** | **460,13** |
|  | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 1/60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 108-109 | Суп картофельный с клецками | 1/250/50 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 287 | Ленивые голубцы | 1/200/50 | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 |
| 388 | Напиток из шиповника | 1/200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **32,17** | **26,93** | **96,74** | **793** |
|  |  | **Итого:** | **42,69** | **49,56** | **142,57** | **1253,13** |

**9 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 219 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 1/150/15 | 28,88 | 22,17 | 48,38 | 508 |
| 375/377 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **32,87** | **28,81** | **94,04** | **764** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| - | Нарезка из свежей капусты | 1/60 | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 |
| 82 | Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной | 1/250/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| 203 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 |
| 268 | Котлета мясная (из мяса говядины) | 1/80 | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 191 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **30,06** | **24,57** | **206,95** | **730,58** |
|  |  | **Итого:** | **62,93** | **53,38** | **300,99** | **1494,58** |

**10 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 327 | Каша молочная рисовая | 1/200 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 |
| - | Батон в/с | 1/100 | 6,63 | 7,89 | 67,63 | 403 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **12,59** | **19,93** | **117,49** | **730** |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | нарезка из свежих огурцов | 1/60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 113/114 | Суп-лапша | 1/250 | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом | 1/150 | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 |
| 234 | Котлета рыбная | 1/80 | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 |
|  | **Всего:** |  | **23,51** | **21,16** | **97,22** | **656,55** |
|  |  | **Итого:** | **36,1** | **41,54** | **214,71** | **1386,55** |

Меню составлено на основание «Сборника технических нормативов» - Сборник рецепур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. Могильного.

«СОГЛАСОВАНО» «Утверждаю»

Начальник Северо –Западного Управления Директор МБОУ «СОШ с. Ахтуба» Роспотребнадзора по Саратовской области Калининского района  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Мартьянова Саратовской области»  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Орешкина/

Примерное 10 - дневное меню для детей в возрасте **от 11 и старше**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Ахтуба Калининского района Саратовской области»

на 2022 – 2023 учебный год (**осенне-зимний период**).

**1 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 210 | Омлет натуральный со сливочным маслом | 1/100/10 | 10,03 | 16,73 | 1,85 | 198 |
| 421 | Батон в/с | 1/50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| - | Чай с сахаром | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **14,02** | **23,37** | **47,51** | **454** |
| **Обед** | | | | | | |
| 63 | Припущенная морковь с курагой | 1/100 | 1,8 | 1,51 | 22,7 | 99 |
| 82 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/25/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 202/203 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 |
| 293 | Птица запеченная | 1/100 | 22,06 | 18,2 | 5,88 | 276,25 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 1 | 0 | 18 | 107 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **40,37** | **25,7** | **251,83** | **978,75** |
|  |  | **Итого:** | **54,39** | **49,07** | **299,34** | **1277,8** |

**2 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 173 | Каша молочная пшенная | 1/200 | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 |
| 15 | Сыр в/сорт | 1/20 | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 |
|  | Батон | 1/50 | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **11,83** | **324,63** | **70,78** | **568** |
| **Обед** | | | | | | |
| 53 | свекла с зеленным горошком, т/о | 1/100 | 1,8 | 12 | 10,6 | 104 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 1/250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 145 | Картофель тушеный  с луком | 1/150 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 |
| 234 | Котлета рыбная | 1/100 | 26 | 13,6 | 15,4 | 240 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 7,9 | 1 | 49 | 239 |
|  | **Всего:** |  | **41,68** | **34,64** | **120,89** | **953,86** |
|  |  | **Итого:** | **53,51** | **359,27** | **191,67** | **1521,86** |

**3 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 223 | Запеканка творожная с молочным соусом | 1/150/50 | 28,88 | 22,17 | 48,38 | 508 |
| 375/377 | Чай с сахаром/лимоном | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **29,14** | **22,22** | **63,6** | **567** |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 1/100 | 0,8 | 12 | 4 | 74 |
| 104,105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1/250/25 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 |
| 143 | Рагу овощное | 1/150 | 2,4 | 4,4 | 10,3 | 178 |
| 282 | Оладьи из печени | 1/100 | 34,4 | 34,2 | 6,4 | 314 |
| 388 | Напиток из шиповника | 1/200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **53,19** | **57,5** | **105,69** | **893,5** |
|  |  | **Итого:** | **82,33** | **79,72** | **169,29** | **1460,5** |

**4 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 175 | Каша молочная дружба, с маслом | 1/200/5 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **6,86** | **13,49** | **58,26** | **330** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 1/100 | 1,1 | 12,2 | 5,3 | 80 |
| 96 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 1/250/25 | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 |
| 291 | Плов из курицы | 1/230/80 | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0.6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 1,8 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **22,4** | **39,3** | **100,4** | **861,8** |
|  |  | **Итого:** | **29,26** | **52,79** | **158,66** | **1226,8** |

**5 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 173 | Каша молочная геркулесовая | 1/200 | 5,55 | 10,46 | 23,97 | 213 |
| 14 | Масло сливочное | 1/10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| - | Батон в/с | 1/50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 3,76 | 3,73 | 26,74 | 151 |
|  | **Всего:** |  | **13,09** | **29,03** | **81,23** | **636** |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 1/100 | 0,8 | 0 | 3,4 | 16 |
| 87 | Щи из свежей капусты со сметаной | 1/250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 1/100 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 |
| 343 | Компот из свежих фруктов | 1/200 | 1 | 0 | 18 | 107 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **25,82** | **20,04** | **89,82** | **648,08** |
|  |  | **Итого:** | **38,91** | **49,07** | **171,05** | **1284,08** |

**6 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 121 | Суп молочный с макаронными изделиями | 1/200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| - | Батон в/с | 1/50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **16,43** | **14,56** | **62,91** | **482** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| - | Нарезка из свежей капусты | 1/100 | 1,4 | 9,6 | 8,5 | 83 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 1/250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 1/230/80 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **36,67** | **18,23** | **76,48** | **740,75** |
|  |  | **Итого:** | **53,1** | **32,79** | **139,39** | **1222,75** |

**7 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 173 | Каша молочная манная | 1/200 | 5,55 | 10,46 | 23,97 | 213 |
| - | Батон в/с | 1/50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 |
| 15 | Сыр в/сорт | 1/20 | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **14,05** | **23,23** | **71,11** | **549** |
| **Обед** | | | | | | |
| 63 | Припущенная морковь с курагой | 1/100 | 1,8 | 1,51 | 22,7 | 99 |
| 102 | Суп из овощей с фасолью | 1/250 | 9,27 | 8,64 | 14,6 | 173,96 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 1/80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126,00 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая | 1/150 | 2,97 | 2,9 | 21,14 | 122,4 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **28,52** | **21,32** | **103,58** | **779,36** |
|  |  | **Итого:** | **42,57** | **44,55** | **174,69** | **1328,36** |

**8 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 210 | Омлет натуральный | 1/100 | 5,58 | 11,23 | 2,83 | 135 |
| 14 | Масло сливочное | 1/10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| - | Батон | 1/50 | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 |
| 376/375 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **10,52** | **22,63** | **45,83** | **460** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих помидор | 1/100 | 1,2 | 0,2 | 4,6 | 26 |
| 108-109 | Суп картофельный с клецками | 1/250/50 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 287 | Ленивые голубцы | 1/200/50 | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 |
| 388 | Напиток из шиповника | 1/200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **34,07** | **26,93** | **110,54** | **860** |
|  |  | **Итого:** | **44,59** | **49,56** | **156,37** | **1253,13** |

**9 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 219 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 1/150/15 | 28,88 | 22,17 | 48,38 | 508 |
| 375/377 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
|  | **Всего:** |  | **32,87** | **28,81** | **94,04** | **567** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| - | Нарезка из свежей капусты | 1/100 | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 |
| 82 | Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной | 1/250/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| 203 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 |
| 268 | Котлета мясная (из мяса говядины) | 1/100 | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 191 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **31,86** | **24,57** | **219,95** | **795,58** |
|  |  | **Итого:** | **64,73** | **53,38** | **313,99** | **1559,58** |

**10 день Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность (ккал)** |
| 327 | Каша молочная рисовая | 1/200 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 |
| 375/376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 |
|  | **Всего:** |  | **12,59** | **19,93** | **117,49** | **327** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов | 1/60 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 113/114 | Суп-лапша | 1/250 | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом | 1/150 | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 |
| 234 | Котлета рыбная | 1/80 | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 2/50 | 3,6 | 0 | 26 | 130 |
|  | **Всего:** |  | **25,31** | **21,16** | **110,22** | **721,55** |
|  |  | **Итого:** | **37,9** | **41,09** | **227,71** | **1451,55** |

Меню составлено на основание «Сборника технических нормативов» - Сборник рецепур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. Могильного.