

Согласовано:
Директор МКОУ ШР СОШ № 9
А.В. Глазкова
№ «СОШ № 9» 2013 год.



**Примерное десятидневное меню для
обучающихся общеобразовательных
организаций Шелеховского муниципального
района**

МКОУ ШР СОШ № 9

Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
1 день понедельник завтрак						
ПП	Булочное изделие	50	154	6	6	20
334	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	294	13	9	21
693	Какао	200	106	4	3	18
	Итого завтрак:		554	23	18	59
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (помидоры)	100	30	0,08	0,08	0,17
139	Суп картофельный с бобовыми, курицей	250\15	225	14	8	50
443	Плов с мясом	180\50	391	17	17	41
639	Компот из сухофруктов	200	104	0,6	0	31
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		1014	40,68	26,18	174,17
	Итого за день		1568	63,68	44,18	233,17

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
2 день вторник завтрак						
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\20	334	17	15	26
685	Чай с сахаром	200	12	0	0	1
3	Бутерброд с сыром	20\5	95	0,5	5	5
	Итого завтрак:		441	17,5	20	32
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (огурцы)	100	12	0,8	0,08	0,02
124	Щи со сметаной, курицей	250\10\15	370	6	8	13
436	Жаркое по - домашнему	180\50	325	12	21	23
685	Чай с сахаром	200	12	0	0	1
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		983	27,8	30,18	89,02
	Итого за день		1424	45,3	50,18	121,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
3 день среда завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	110	3	6	15
340	Омлет натуральный	190\10	353	9	15	29
639	Напиток шиповника	200	10,3	0	0	0,1
	Итого завтрак:		473,3	12	21	44,1
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (помидоры)	100	30	0,08	0,08	0,17
110	Борщ со сметаной курицей	250\10\15	277	7	7	22
508	Каша гречневая с маслом сливочным	180	235	15	9	55
388	Котлета рыбная с соусом	100\30	164	20	18	13
638	Компот из изюма	200	104	0,6	0	17,4
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого за обед		1074	51,68	35,18	159,57
	Итого за день		1547,3	63,68	56,18	203,67

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
4 день четверг завтрак						
3	Бутерброд с сыром	40\15	95	0,5	5	5
4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\10	187	6	11	29
ПП	Сок фруктовый	200	83	0,1	0	11
	Итого завтрак:		365	6,6	16	45
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (огурцы)	100	12	0,8	0,08	0,02
97	Суп уха из свежей рыбы	250\20	217	9	7	29
431	Печень по - строгановски	70\30	243	18	16	37
516	Макароны отварные	180	205	8	7	62
639	Компот из сухофруктов	200	104	0,6	0	31
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		1045	39,04	27,78	198,17
	Итого за день		1410	46,19	45,3	258,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
5 день пятница завтрак						
ПП	Булочное изделие	50	154	6	6	20
311	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	316	3	6	12
693	Какао	200	206	4	3	19
	Итого завтрак:		676	13	15	51
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (помидоры)	100	30	0,08	0,08	0,17
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной, курицей	250\10\15	344	14	14	33
512	Рис припущенный	180	113	1	7	24
487	Курица порционно с соусом	100/30	101	14	11	3
685	Чай с сахаром, молоком	200	81	2	2	23
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		933	40,08	35,18	135,17
	Итого за день		1609	53,08	50,18	186,17

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
6 день понедельник завтрак						
ПП	Булочное изделие	50	154	6	6	20
334	Макароны с сыром	190\10	347	21	18	44
185	Чай с сахаром	200	12	0	0	1,01
	Итого завтрак:		513	27	24	65,01
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (огурцы)	100	12	0,8	0,08	0,02
124	Щи со сметаной, курицей	250\10\15	370	6	8	13
495	Плов с курицей	180\50	254	14	13	54
685	Чай с сахаром, молоком	200	81	2	2	23
ПП	Хлеб ржаной	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб пшеничный	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		981	31,8	24,18	142,02
	Итого за день		1494	58,8	48,18	207,03

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
7 день вторник завтрак						
366	Запеканка творожная с джемом	200\20	334	17	15	26
1	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	110	3	6	15
639	Чай с сахаром	200	12	0	0	1,01
	Итого завтрак:		456	20	21	42,01
Обед						
576	Овощи свежие (помидоры)	100	30	0,08	0,08	0,17
140	Суп картофельный с макаронными изделиями,	250\15	225	7	6	15
438	Азу	180\50	460	24	32	85
684	Напиток из шиповника	200	10,3	0	0	0,1
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		989,3	24,42	34,53	139,42
	Итого за день		1445,3	36,82	58,7	171,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
8 день среда завтрак						
1	Бутерброд с сыром	40\15	95	0,5	5	5
340	Омлет натуральный	190\10	353	9	15	29
684	Чай с сахаром	200	12	0	0	1,01
	Итого завтрак:		460	9,5	20	35,01
Обед						
576	Овощи свежие (огурец)	100	12	0,8	0,08	0,02
110	Борщ с курицей, сметаной	250\10\15	277	7	7	22
374	Рыба под овощами	50\50	101	4	6	14
508	Каша гречневая с маслом сливочным	180	235	14	9	55
639	Напиток из изюма	200	104	0,6	0	17,4
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		993	35,4	23,18	160,42
	Итого за день		1453	45,2	41,02	188,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
9 день четверг завтрак						
1	Бутерброд с маслом, джемом	40\5\10	148	6	2	7
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	174	11	12	10
ПП	Сок фруктовый	200	83	0,1	0	11
	Итого завтрак:		405	17,1	14	28
Обед						
576	Овощи свежие (помидоры)	100	30	0,08	0,08	0,17
132	Рассольник «Ленинградский» со	250\10\15	344	14	14	33
214	Капуста тушеная	150	93	1	3	14
451	Биточки из говядины	100	82	7	4	16
631	Компот из кураги	200	104	0,06	0	17,4
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		917	31,14	22,18	132,57
	Итого за день		1322	36,88	25,71	158,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
10 день пятница завтрак						
ПП	Булочное изделие	50	154	6	6	20
309	Каша молочная манная, с маслом сливочным	200\10	202	13	11	20
685	Чай с молоком, сахаром	200	81	1,4	1,6	22,5
	Итого завтрак:		437	20,4	18,6	62,5
Обед						
576	Овощи свежие (огурцы)	100	12	0,8	0,08	0,02
139	Суп картофельный с бобовыми, курицей	250\15	225	14	8	50
515	Макароны отварные	180	205	8	7	62
437	Гуляш	50\30	65	5	9	18
639	Компот из сухофруктов	200	104	0,06	0	31,4
ПП	Хлеб пшеничный	70	166	6	0,7	34
ПП	Хлеб ржаной	40	98	3	0,4	18
	Итого обед		875	36,86	25,18	213,42
	Итого за день		1312	57,26	43,78	275,92
	Итого за весь период		14 584,60	506,89	463,41	2 004,30
	Среднее значение за период		1 458,46	50,69	46,34	200,43