



**Примерное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
Шелеховского муниципального района
МКОУ ШР СОШ № 9**

Возрастная категория с 12 - 18 лет и старше (пятидневная рабочая
неделя, пребывание учащихся с 8.00 - 15.00)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
1 день понедельник завтрак						
ПП	Булочное изделие	100	213,2	3,7	3,9	45,0
311	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200	250,6	4,8	10,8	43,9
ПП	Сыр порционно	50	161,3	10,4	12,8	0,2
693	Какао	200	162,0	5,4	6,2	17,5
	Итого завтрак:	550	787,1	24,3	33,7	106,6
Обед						
9	Салат с капустой и морковью	60	41,0	0,9	2,4	3,6
139	Суп картофельный с бобовыми, курицей	250	185,6	7,8	6,3	15,4
443	Плов с мясом	200	347,0	15,0	11,7	45,3
639	Компот из сухофруктов	200	81,5	0,2	0,0	19,8
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	800	839,9	29,7	21,3	123,2
	Итого за день	1350	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ 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	389,9	20,9	10,1	41,9
685	Чай с сахаром	200	56,0	0,1	0,0	18,9
6	Батон	50	159,9	0,9	1,5	35,9
ПП	Фрукт (яблоко)	100	52,0	0,1	0,2	15,4
	Итого завтрак:	550	657,8	22,0	11,8	112,1
Обед						
576	Овощи свежие (огурцы)	60	8,4	0,1	0,2	1,1
124	Щи со сметаной, курицей	250	199,9	3,4	10,7	15,8
436	Жаркое по - домашнему	200	520,1	22,5	31,4	42,8
685	Чай с сахаром	200	56,0	0,2	0,0	18,9
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	800	969,2	32,0	43,2	117,7
	Итого за день	1350	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
3 день среда завтрак						
576	Овощи свежие (огурцы)	100	14,0	1,2	0,3	1,8
340	Омлет натуральный	200	399,8	10,6	26,4	12,9
6	Батон	50	159,9	0,9	1,5	35,9
639	Напиток шиповника	200	81,9	0,3	0,9	19,5
	Итого завтрак:	550	655,6	13,0	29,1	70,1
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (помидоры)	60	14,4	0,7	0,1	2,3
110	Борщ со сметаной курицей	250	195,6	5,9	5,5	25,9
508	Капа гречневая с маслом сливочным	150	201,6	5,6	7,1	39,4
388	Котлета рыбная	100	219,3	20,5	10,2	13,6
587	Соус	30	76,1	2,1	2,1	11,9
638	Компот из изюма	200	79,6	0,4	0,0	27,5
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого за обед	880	971,4	41,0	25,9	159,7
	Итого за день	1430	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
4 день четверг завтрак						
4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	391,6	10,6	13,9	58,2
311	Бутерброд с сыром	50	165,7	6,9	5,5	23,5
ПП	Фрукт (яблоко)	100	52,0	0,3	0,2	11,4
ПП	Сок фруктовый	200	89,6	0,0	0,0	22,0
	Итого завтрак:	550	698,9	17,8	19,6	115,1
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (огурцы)	60	8,4	0,1	0,2	1,1
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курицей	250	195,3	13,9	7,0	13,6
431	Печень по - строгановски	100	229,9	9,3	19,0	5,4
516	Макароны отварные	150	228,2	6,9	8,3	35,7
639	Компот из сухофруктов	200	81,5	0,2	0,0	19,8
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	850	928,1	36,2	35,4	114,7
	Итого за день	1400	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
5 день пятница завтрак						
ПП	Булочное изделие	50	195,9	3,5	6,0	41,0
4	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	295,7	5,6	13,6	38,4
ПП	Фрукт (мандарин)	100	51,8	0,7	0,3	15,4
693	Какао	200	168,0	5,0	7,0	21,0
	Итого завтрак:	550	711,4	14,8	26,9	115,8
Обед						
	Б			Б	Ж	У
576	Овощи свежие (помидоры)	60	14,4	0,7	0,1	2,3
97	Суп уха со свежей рыбой	250	179,3	9,1	3,9	12,2
512	Макаронные отварные	150	198,6	2,0	9,1	36,5
487	Курица порционно	100	237,3	19,4	10,6	0,6
587	Соус	30	45,2	2,1	2,5	4,4
185	Чай с сахаром	200	56,0	0,1	0,0	18,9
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	880	915,6	39,2	27,1	114,0
	Итого за день	1430	1627,0	54,0	54,0	229,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
6 день понедельник завтрак						
576	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	14,4	0,7	0,1	2,3
334	Макаронные с сыром	200	291,3	13,0	8,0	78,0
ПП	Батон	50	159,9	0,9	1,5	35,9
639	Напиток шиповника	200	78,0	0,8	0,4	13,8
	Итого завтрак:	550	543,6	15,4	10,0	130,0
Обед						
	Б			Б	Ж	У
576	Овощи свежие (огурцы)	50	14,0	1,2	0,3	1,8
124	Щи со сметаной, курицей	250	247,6	10,2	13,7	5,9
489	Рагу из птицы	200	538,0	19,9	27,2	36,6
685	Чай с сахаром, молоком	200	99,0	1,5	2,9	16,4
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	50	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	800	1083,4	38,6	45,0	99,8
	Итого за день	1350	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ 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	389,9	20,9	10,1	41,9
ПП	Фрукт (яблоко)	150	78,0	0,2	0,3	17,1
639	Чай с сахаром	200	56,0	0,1	0,0	18,9
	Итого завтрак:	550	523,9	21,2	10,4	77,9
Обед						
576	Овощи свежие (помидоры)	60	14,4	0,7	0,1	2,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	250	284,9	9,9	15,0	22,6
512	Рис прилушенный	150	249,0	2,0	7,4	38,5
476	Суфле из печени	70	246,8	11,5	18,3	31,2
587	Соус	30	45,2	2,1	2,5	4,4
639	Напиток из шиповника	200	78,0	0,8	0,4	13,8
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	850	1103,1	32,8	44,6	151,9
	Итого за день	1400	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр. мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
8 день среда завтрак						
576	Овощи свежие порционно (помидор)	100	14,4	0,7	0,1	2,3
340	Омлет натуральный	200	395,8	12,4	26,4	9,8
6	Батон	50	159,9	0,9	1,5	35,9
185	Чай с сахаром	200	56,0	0,1	0,0	18,9
	Итого завтрак:	550	626,1	14,1	28,0	66,9
Обед						
576	Овощи свежие (огурец)	60	8,4	0,1	0,2	1,1
110	Борщ с курицей, сметаной	250	220,9	8,2	3,7	25,9
374	Рыба под овощами	100	325,3	19,8	14,1	21,8
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150	201,5	5,6	8,1	53,5
639	Напиток из изюма	200	60,0	0,4	0,0	21,5
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	850	1000,9	39,9	27,0	162,9
	Итого за день	1400	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр. мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
9 день четверг завтрак						
1	Бутерброд с маслом, джемом	50	195,2	1,1	7,9	28,2
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	309,8	8,0	14,8	45,5
ПП	Сыр порционно	50	178,6	12,1	12,6	0,5
ПП	Сок фруктовый	200	85,6	0,0	0,0	32,0
	Итого завтрак:	550	769,2	21,2	35,3	106,2
Обед						
	Б			Б	Ж	У
576	Овощи свежие (помидоры)	60	14,4	0,7	0,1	2,3
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной, курицей	250	219,2	8,5	3,7	16,6
214	Капуста тушеная с мясом	200	242,2	14,6	15,0	19,6
631	Компот из кураги	200	197,2	3,2	0,0	46,0
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	800	857,8	32,8	19,7	123,6
	Итого за день	1350	1627,0	54,0	55,0	229,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр. мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
10 день пятница завтрак						
ПП	Булочное изделие	50	192,0	3,5	5,0	33,0
309	Каша молочная манная, с маслом сливочным	200	331,2	6,1	19,0	38,8
ПП	Фрукт (мандарин)	100	58,0	0,8	0,3	13,6
685	Чай с молоком, сахаром	200	89,0	1,4	2,6	19,5
	Итого завтрак:	550	670,2	11,8	26,9	104,9
Обед						
	Б			Б	Ж	У
9	Салат с капустой, морковью	60	49,5	2,2	3,4	8,6
119	Суп картофельный с гречневой крупой, курицей	250	209,7	8,9	8,0	16,9
508/3	Каша перловая	150	199,8	6,7	6,9	30,8
437	Гуляш	80	231,5	18,4	8,9	9,7
639	Компот из сухофруктов	200	81,5	0,2	0,0	19,8
ПП	Хлеб пшеничный	50	98,8	3,9	0,5	20,7
ПП	Хлеб ржаной	40	86,0	1,9	0,4	18,4
	Итого обед	830	956,8	42,2	28,1	124,9
	Итого за день	1380	1627,0	54,0	55,0	229,8
	<i>Итого за весь период</i>	13840	16270	540	549	2298
	<i>Среднее значение за период</i>	1384	1627	54	55	230

Использованная литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа 2015