



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

Возрастная категория с 7 - 11 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	50	106,6	1,9	2,0	22,5
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:	500	680,5	22,5	31,8	84,1
Обед						
9	Салат с капустой и морковью	60	41,0	0,9	2,4	3,6
139	Суп картофельный с бобовыми, курицей	200	160,8	6,2	5,0	12,3
443	Плов с мясом	150	261,4	10,6	7,3	34,0
639	Компот из сухофруктов	200	81,5	0,2	0,0	27,9
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	700	729,5	23,7	15,6	116,9
	Итого за день	1200	1410,0	46,2	47,4	201,0

№ 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
ПП	Фрукт (яблоко)	100	52,0	0,1	0,2	15,4
	Итого завтрак:	500	497,9	21,1	10,3	76,2
Обед						
576	Овощи свежие (огурцы)	60	8,4	0,1	0,2	1,1
124	Щи со сметаной, курицей	200	260,3	2,7	8,6	12,6
436	Жаркое по - домашнему	150	402,6	16,3	27,4	42,1
685	Чай с сахаром	200	56,0	0,2	0,0	29,0
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	700	912,1	25,1	37,1	123,9
	Итого за день	1200	1410,0	46,2	47,4	200,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр, мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
3 день среда завтрак						
576	Овощи свежие (огурцы)	50	7,0	0,6	0,2	0,9
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:	500	648,6	12,4	29,0	69,2
Обед						
				Б	Ж	У
576	Овощи свежие (помидоры)	60	14,4	0,7	0,1	2,3
110	Борщ со сметаной курицей	200	119,6	5,2	5,1	21,1
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150	175,4	5,6	5,4	32,8
388	Котлета рыбная	90	187,2	17,4	6,4	10,2
587	Соус	20	50,7	1,4	1,4	7,9
638	Компот из изюма	200	79,6	0,4	0,0	27,5
ПП	Хлеб пшеничный	40	79,0	3,1	0,4	16,6
ПП	Хлеб ржаной	30	65,5	1,5	0,3	13,8
	Итого за обед	790	771,4	35,3	19,1	132,2
	Итого за день	1290	1420,0	47,7	48,1	201,4

№ 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
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:	500	533,2	10,9	14,1	91,6
Обед						
				Б	Ж	У
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курицей	200	196,3	11,1	5,6	16,9
431	Печень по - строгановски	90	247,0	10,4	18,8	10,8
516	Макароны отварные	150	228,2	9,9	8,3	35,7
639	Компот из сухофруктов	200	81,5	0,2	0,0	19,8
ПП	Хлеб пшеничный	30	59,3	2,3	0,3	12,4
ПП	Хлеб ржаной	30	64,5	1,4	0,3	13,8
	Итого обед	700	876,8	35,3	33,3	109,4
	Итого за день	1200	1410,0	46,2	47,4	201,0

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр. мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
5 день пятница завтрак						
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:	500	515,5	11,3	20,9	74,8
Обед						
97	Суп уха со свежей рыбой	200	210,6	12,3	3,5	30,8
512	Макаронные отварные	150	260,4	2,9	11,2	46,9
487	Курица порционно	90	223,6	16,5	10,1	1,1
587	Соус	20	30,1	1,4	1,7	2,9
185	Чай с сахаром	200	56,0	0,1	0,0	18,9
ПП	Хлеб пшеничный	30	59,3	2,3	0,3	12,4
ПП	Хлеб ржаной	30	64,5	1,4	0,3	13,8
	Итого обед	720	904,5	36,9	27,1	126,8
	Итого за день	1220	1420,0	48,2	48,0	201,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр. мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
6 день понедельник завтрак						
576	Овощи свежие порционно (помидоры)	50	7,2	0,4	0,1	1,1
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:	500	536,4	15,1	10,0	128,8
Обед						
576	Овощи свежие (огурцы)	60	14,0	1,2	0,3	1,8
124	Щи со сметаной, курицей	200	158,1	8,2	10,9	4,7
489	Рагу из птицы	180	478,7	16,5	22,7	23,1
685	Чай с сахаром, молоком	200	99,0	1,5	2,9	16,4
ПП	Хлеб пшеничный	30	59,3	2,3	0,3	12,4
ПП	Хлеб ржаной	30	64,5	1,4	0,3	13,8
	Итого обед	700	873,6	31,1	37,4	72,2
	Итого за день	1200	1410,0	46,2	47,4	201,0

№ 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)	100	52,0	0,1	0,2	11,4
639	Чай с сахаром	200	56,0	0,1	0,0	18,9
	Итого завтрак:	500	497,9	21,1	10,3	72,2
Обед						
576	Овощи свежие (помидоры)	60	14,4	0,7	0,1	2,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	200	227,9	5,9	9,5	15,8
512	Рис припущенный	150	249,0	2,0	7,4	38,5
476	Суфле из печени	70	246,8	11,5	18,3	31,2
587	Соус	20	30,1	1,4	1,7	2,9
639	Напиток из шиповника	200	78,0	0,8	0,4	13,8
ПП	Хлеб пшеничный	30	59,3	2,3	0,3	12,4
ПП	Хлеб ржаной	30	64,5	1,4	0,3	13,8
	Итого обед	760	970,0	26,0	38,0	130,7
	Итого за день	1260	1467,9	47,1	48,3	202,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр. мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
8 день среда завтрак						
576	Овощи свежие порционно (помидор)	50	7,2	0,4	0,1	1,2
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:	500	618,9	13,8	28,0	65,8
Обед						
576	Овощи свежие (огурец)	60	8,4	0,1	0,2	1,1
110	Борщ с курицей, сметаной	200	177,0	6,6	2,9	20,7
374	Рыба под овощами	80	237,8	15,8	11,3	17,4
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150	201,5	7,2	5,8	50,4
639	Напиток из изюма	200	60,0	0,4	0,0	21,5
ПП	Хлеб пшеничный	30	59,3	2,3	0,3	12,4
ПП	Хлеб ржаной	30	64,5	1,4	0,3	13,8
	Итого обед	750	808,5	33,8	20,8	137,3
	Итого за день	1250	1427,4	47,6	48,8	203,1

№ 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	Сок фруктовый	200	85,6	0,0	0,0	32,0
	Итого завтрак:	500	590,6	9,1	22,7	105,7
Обед						
576	Овощи свежие (помидоры)	60	14,4	0,7	0,1	2,3
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной, курицей	200	199,8	10,8	5,0	12,9
214	Капуста тушеная с мясом	200	285,4	21,1	20,4	11,1
631	Компот из кураги	200	197,2	3,2	0,0	46,0
ПП	Хлеб пшеничный	30	59,3	2,3	0,3	12,4
ПП	Хлеб ржаной	30	64,5	1,4	0,3	13,8
	Итого обед	720	820,6	39,5	26,1	98,5
	Итого за день	1220	1411,2	48,6	48,8	204,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр. мл.	Э. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
10 день пятница завтрак						
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:	500	478,2	8,3	21,9	71,9
Обед						
9	Салат с капустой, морковью	60	49,5	5,3	3,4	10,6
119	Суп картофельный с гречневой крупой, курицей	200	199,6	5,1	6,4	21,6
508/3	Каша перловая	150	205,4	6,7	6,9	41,9
437	Гуляш	80	276,4	18,4	8,9	9,7
639	Компот из сухофруктов	200	81,5	0,2	0,0	19,8
ПП	Хлеб пшеничный	30	59,3	2,3	0,3	12,4
ПП	Хлеб ржаной	30	64,5	1,4	0,3	13,8
	Итого обед	750	936,2	39,4	26,2	129,8
	Итого за день	1250	1414,4	47,7	48,1	201,7
	Итого за весь период	12290	14201	472	480	2018
	Среднее значение за период	1229	1420	47	48	202

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