

"УТВЕРЖДАЮ"

И.о. директора муниципальной казенной общеобразовательной организации Гвардейская средняя общеобразовательная школа муниципального образования Дубенский район
 Попова О.П.

Примерное десятидневное меню питания школьников 12+ лет
 на 2021-2022 учебный год

МКОО Гвардейская СОШ МО Дубенский район

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений /Под редакцией Л.С.Коровка, А.Я.Первалова, Тапешкова Н.В. и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013 г./

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. ККАЛ	Номер рецептуры или технологическо	
			белки	жиры	углеводы			
1 день	ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Бутерброд с отварной птицей	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:		400	28,673	34,530	39,390	579,980	
	ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью /салат из квашеной капусты	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880	30,060	36,440	124,615	950,200	
	Всего день:			58,733	70,970	164,005	1530,180	
2 день	ЗАВТРАК							
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13,590	1,410	5,540	89,710	334
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		510	19,120	16,110	52,490	433,710	
	ОБЕД							
	Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Биточек из курицы припущенный	г	100	14,850	10,560	9,190	186,670	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,790	6,790	34,850	174,000	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880	28,820	25,140	110,610	728,810	
	Всего день:			47,940	41,250	163,100	1162,520	
3 день	ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Итого завтрак:		400	36,320	48,720	55,190	791,250	
	ОБЕД							
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	280	22,440	25,200	28,680	422,040	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880	30,450	43,700	86,830	854,420	
	Всего день:			66,770	92,420	142,020	1645,670	

4 день		ЗАВТРАК						
Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258	
Бутерброд с сыром	г	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90	
Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	
Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496	
Итого завтрак:		485	24,120	30,260	72,320	659,000		
		ОБЕД						
Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	69	
Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155	
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237	
Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398	
Компот из чернослива	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	512	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		890	34,230	42,330	103,070	931,970		
Всего день:			34,230	42,330	103,070	931,970		
5 день		ЗАВТРАК						
Кнедли из кур	г	100	17,160	17,380	7,370	253,150	411	
Макаронные изделия отварные	г	180	6,790	6,790	34,850	174,000	291	
Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
		500	25,550	24,750	67,700	540,550		
		ОБЕД						
Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940	106	
Уха с крупой	г	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152	
Ленивые голубцы	г	200	23,800	23,240	11,200	350,000	372	
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		800	35,980	26,740	77,570	698,440		
Всего день:			61,530	51,490	145,270	1238,990		
6 день		ЗАВТРАК						
Котлета из птицы припущенная	г	100	14,850	10,600	9,190	186,680	412	
Каша перловая рассыпчатая	г	180	5,500	8,100	37,600	251,100	242	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	15,000	60,000	457*	
Масло сливочное	г	10	0,050	8,250	0,080	74,800	105	
Итого завтрак:		520	22,750	27,820	77,270	651,180		
		ОБЕД						
Салат из свежих помидоров с раст.	г	100	1,000	10,160	3,490	109,560	22	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,600	2,800	18,600	109,800	158	
Рис отварной	г	180	4,430	7,320	40,570	245,520	414	
Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,800	12,700	8,700	242,860	389	
Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		880	25,610	33,920	111,940	895,440		
Всего день:			48,360	61,740	189,210	1546,620		
7 день		ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301	
Бутерброд с джемом	г	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	83	
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*	
Итого завтрак:		400	18,973	31,030	52,390	561,980		
		ОБЕД						
Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25	
Рассольник ленинградский	г	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134	
Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406	
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		880	28,670	40,380	125,890	998,100		
Всего день:			47,643	71,410	178,280	1560,080		

8 день		ЗАВТРАК						
Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260	
Бутерброд с отварной птицей	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	90	
Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501	
Итого завтрак:		400	16,340	18,860	50,760	416,200		
		ОБЕД						
Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	78,000	76	
Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142	
Шницель из курицы припущенный	г	100	14,850	10,560	9,200	186,670	412	
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429	
Компот из чернослива	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	512	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		880	26,240	36,780	81,370	707,170		
Всего день:			42,580	55,640	132,130	1123,370		
9 день		ЗАВТРАК						
Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367	
Рагу из овощей	г	180	3,360	8,600	13,670	144,720	195	
Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,200	60,000	458*	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого завтрак:		520	26,460	31,180	43,350	554,120		
		ОБЕД						
Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106	
Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143	
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343	
Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		880	21,530	19,370	93,820	640,370		
Всего день:			47,990	50,550	137,170	1194,490		
10 день		ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313	
Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496'	
Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого завтрак:		430	37,170	43,600	68,920	826,650		
		ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1,000	10,160	3,490	109,560	4	
Уха с крупой	г	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152	
Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403	
Рис отварной	г	180	4,430	7,320	40,570	245,520	414	
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		880	41,110	34,300	112,040	923,580		
Всего день:			78,280	77,900	180,960	1750,230		

За 10 дней в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
57,123	65,930	160,414	1 451,077

Не менее 64 66 279 1958
38,4 39,6 167,4 1174,8