

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 6 УКМО


З.С.Эмрия

" 02 " 09 2024 г.



Примерное 10-ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

с 7 - 11 лет

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с маслом	342	105/5	11,1	17,5	2,1	209,7
Сыр	пром.выпуск	10	2,3	2,9	0,0	36,4
Кофейный напиток на цельном молоке	692	200	1,8	1,6	24	118,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14	88,4
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0	9,8	47
	Итого	535	19,9	24,6	60,4	547,3
ОБЕД						
Зелёный горошек с луком	85	60	1,7	4,6	4,7	70,8
Рассольник домашний с мясом	131	200	2,0	4,6	9,6	108,8
Гуляш из говядины	437	50/40	16,7	6,0	5,1	175,3
Капа гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5	21,5	150,0
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0

Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	740	28,1	20,6	89,9	698,1
ПОЛДНИК						
Печенье сдобное	пром.выпуск	40	1,8	11,7	22,4	179,2
Молоко питьевое	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0	7,5	38
	Итого	340	8,5	18,1	39,3	337,2
Всего			56,5	63,3	189,6	1582,6

2ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Царская ватрушка с соусом молочным	366/596	120/30	17,0	9,0	28,0	342,9
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	40/10	2,3	7,7	25,3	127,0
Груши свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	10,3	47,0
	Итого	500	19,7	16,7	78,6	576,9
ОБЕД						
Салат из картофеля с морской капустой	403	60	1,6	2,0	2,9	33,6
Суп картофельный с клецками мясом	160, Сб-к 2012	200	6,7	5,5	19,1	140,0
Птица отварная с соусом	487/468	90/30	11,5	18,8	1,4	252,3
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Кисель из ягоды	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	770	26,0	31,6	94,3	778,4
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	769	100	7,4	13,2	48,8	292,5
Чай каркаде с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
	Итого	300	7,4	13,2	63,8	352,5

Всего			53,1	61,5	236,7	1707,8
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Оладьи из печени по - кунцевски	409, Сб-к 2012	60	11,0	7,7	7,7	155,8
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Кофейный напиток	692	200	1,8	1,6	24,0	118,8
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	1,6	7,5	10,6	113,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	540	18,5	21,7	72,5	576,8
ОБЕД						
Салат Степной	25	60	0,8	6,0	2,5	77,7
Ци на мясном бульоне со сметаной	124	200	5,4	5,0	7,6	94,0
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	60/50	16,0	10,5	4,6	181,4
Рис припущенный	512	150	7,4	7,5	39,0	209,6
Напиток из шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	760	32,5	29,4	92,1	727,3
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	741	75	11,0	3,5	32,3	210,0
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Кисломолочный Снежок	пром.выпуск	100	2,7	2,5	10,8	78,9
	Итого	375	13,7	6,0	58,1	348,9
Всего			64,7	57,1	222,7	1653,0
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Тефтели с соусом	462	60/30	9,3	9,6	10,0	164,4
Макаронные изделия отварные	516	120	4,4	3,0	28,8	164,0
Какао с молоком сгущенным	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	2,0	0,2	13,0	58,8

Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
	Итого	535	21,6	16,3	82,9	564,6
ОБЕД						
Салат из свёклы с сыром	50	60	2,9	6,0	5,0	108,6
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	200	5,8	2,8	14,3	106,8
Шницель натуральный рубленый с соусом	450	60/30	10,4	10,4	7,0	185,0
Капуста тушённая	534	150	3,5	3,9	15,3	115,0
Кисель из ягод	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
	Итого	740	25,6	23,5	90,4	721,7
ПОЛДНИК						
Расстегай с рыбой	743	120	5,4	5,3	25,3	221,2
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
	Итого	320	7,0	6,9	44,7	308,2
Всего			54,2	46,7	218,0	1594,5

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Плов из говядины	443	50/100	18,7	7,2	27,0	249,0
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	3,1	8,0	25,5	129,0
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0,0	7,5	38,0
	Итого	510	24,2	15,4	85,5	523,0
ОБЕД						
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	60	2,5	5,2	9,1	96,1
Борщ с мясом, сметаной	110	200	4,6	5,8	10,2	111,0
Котлета морская с соусом	357/ 468, Сб -к 2012	60/30	10,7	12,8	5,6	183,4
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2

Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	740	24,8	29,1	92,2	730,1
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	741	75	11,0	3,5	32,3	210,0
Чай полусладкий	685	200	0,0	0,0	7,5	30,0
Йогурт питьевой	пром.выпуск	75	3,8	4,5	2,6	69,0
	Итого	350	14,8	8,0	42,4	309,0
Всего			63,8	52,5	220,1	1562,1

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	311	200	5,3	7,2	33,1	219,0
Яйца варёные	337	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб с сыром	3	20/10	3,9	3,1	10,5	83,4
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
	Итого	565	17,0	17,3	72,9	513,8
ОБЕД						
Винегрет овощной	71	60	0,8	6,0	4,4	106,9
Суп гороховый с мясом	139	200	8,2	3,8	15,7	126,0
Азу	438	60/120	16,4	10,4	14,8	242,5
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
	Итого	700	29,9	20,8	94,4	715,6
ПОЛДНИК						
Печенье сдобное	пром.выпуск	40	1,8	11,7	22,4	179,2
Молоко питьевое	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0

Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0,0	7,5	38,0
		340	8,5	18,1	39,3	337,2
Всего			55,4	56,2	206,6	1566,6

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Биточки мясные с соусом	451/587	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Батон с маслом	1	20/8	1,5	6,8	5,3	101,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Кисломолочный Снежок	пром.выпуск	100	2,7	2,5	10,8	78,9
	Итого	588	21,5	19,8	74,4	577,3

ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,9	3,0	5,6	54,4
Суп - лапша домашняя с курицей	148	200	4,3	5,2	13,4	138,0
Тефтели рыбные с соусом	394	60/30	10,6	9,1	9,1	168,2
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,0	25,8	99,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	740	22,1	22,6	96,0	694,5

ПОЛДНИК						
Калач сметанный	пром.выпуск	80	6,8	4,7	50,2	241,8
Чай полусладкий	685	200	0,0	0,0	7,5	30,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
	Итого	380	7,2	4,7	67,5	318,8

Всего			50,8	47,1	237,9	1590,6
--------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Макаронные изделия с сыром	333	150/20	10,2	9,7	36,0	277,8
Какао на молоке сгущённом	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Масло сливочное	пром.выпуск	10	0,0	7,2	0,0	66,0
Апельсины свежие	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	500	18,2	20,6	75,9	564,2
ОБЕД						
Салат с крабовыми палочками	контрольная прор.	60	3,2	4,7	7,4	83,5
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	132	200	4,8	6,1	14,0	122,5
Котлета из говядины с соусом	451/468	70/30	12,6	6,9	13,5	162,4
Капуста тушённая	534	150	3,5	3,9	15,3	115,0
Кисель из брусники	640	200	0,2	0,0	25,8	99,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
	Итого	730	36,2	25,9	117,0	820,6
ПОЛДНИК						
Расстегай с рыбой	743	120	5,4	5,3	25,3	221,2
Чай с молоком	507,Сб-к 2012 г.	200	1,6	1,6	19,4	87,0
		320	7,0	6,9	44,7	308,2
Всего	Итого		61,4	53,4	237,6	1693,0

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с маслом	342	105/5	11,1	17,5	2,1	209,7
Зелёный горошек	пром.выпуск	40	2,0	0,0	3,2	22,0
Булочка сдобная	767	50	4,0	4,3	29,0	171,5
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	47,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0,0	7,5	38,0

	Итого	520	19,5	22,0	67,3	535,2
ОБЕД						
Икра морковная	78	60	1,1	4,8	6,0	73,3
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	200	4,4	5,7	12,2	111,0
Плов из птицы	492	60/150	14,4	19,5	41,2	409,3
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	82,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	700	23,7	30,4	104,6	828,2
ПОЛДНИК						
Шанюшка с картофелем	567, Сб-к 2012	100	10,0	11,0	56,0	292,5
Чай каркаде с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
		300	10,0	11,0	71,0	352,5
Всего			53,2	63,4	242,9	1715,9

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Котлеты куриные с маслом	498	50/5	7,6	12,3	7,7	161,2
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Чай с молоком	507, С - к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Батон с маслом, сыром	8	20/10/10	3,8	11,3	10,7	150,6
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
	Итого	545	16,6	30,1	69,7	592,0
ОБЕД						
Салат рыбный	65	60	5,5	5,4	3,7	87,7
Борщ сибирский с мясом, сметаной	111	200	3,0	2,7	7,7	84,0
Печень по - строгановски	431	70/40	16,0	14,5	3,9	262,1
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,1
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4

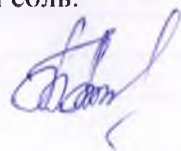
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	740	33,0	26,8	89,7	803,5
ПОЛДНИК						
Булочка с маком	772	50	4,0	1,5	26,3	137,5
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Кисломолочный Снежок	пром.выпуск	75	3,8	4,5	2,6	69,0
	Итого	325	7,8	6,0	43,9	266,5
Всего			57,4	62,9	203,3	1662,0
Всего за 10 дней			570,5	564,1	2215,4	16328,1
Средняя в день			57,1	56,4	221,5	1632,8

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд использована йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО



Т.В. Антипина