

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ п.Янталь УКМО



" 29 декабря 2023 г.



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

12 лет и старше

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции,г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.
--------------------	-----------	----------------	-------------	------------	----------------	----------------------

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	311	230	6,1	8,3	38	251,9
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	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14	88,4
	Итого	565	15,3	15,5	91,8	566
ОБЕД						
Зелёный горошек с луком	85	100	2,8	7,7	7,8	118
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	132	250	4,8	4,6	14	142,3
Гуляш из говядины	437	50/50	14	9,0	5,5	253,3
Макаронные изделия отварные	516	180	6,7	4,6	43,2	246,1
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105
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
	Итого	880	31,2	26,3	119,5	952,9

ПОЛДНИК									
Печенье сдобное	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28	224			
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120			
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0	7,5	38			
Итого		350	8,9	21	44,9	382			
Всего			55,4	62,8	256,2	1900,9			

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Царская вагрушка с соусом молочным	366/596	150/50	22,4	16,4	47,2	467,8			
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0			
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	1,5	7,6	20,0	103,5			
Груши свежие	пром.выпуск	150	0,6	0,0	15,5	70,5			
Итого		590	24,5	24,0	97,7	701,8			
ОБЕД									
Салат из картофеля с морской капустой	403	100	2,6	3,4	4,8	56,0			
Суп картофельный с клецками мясом	160, С6-к 2012	250	7,5	6,4	23,9	168,0			
Птица отварная с соусом	487/ 468	100/50	23,0	23,8	1,5	277,0			
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	5,8	6,0	25,8	180,0			
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		920	41,9	40,0	104,8	887,3			
ПОЛДНИК									
Булочка домашняя	769	100	7,4	13,2	48,8	314,0			
Чай каркаде с сахаром	685	200	0,0	0,0	15	60,0			
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	4,8	22,5			
Итого		400	7,4	13,2	68,6	396,5			
Всего			73,8	77,2	271,1	1985,6			

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Тефтели с соусом	462	70/40	10,9	11,0	12,1	194,3			

Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
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
ОБЕД	Итого	620	19,0	26,0	81,3	644,5
Салат Степной	25	100	1,3	10,0	4,2	129,5
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	250	8,7	5,4	9,4	106,5
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	80/50	21,5	12,6	4,6	222,0
Рис припущенный	512	180	8,8	9,0	46,8	251,5
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
ПОЛДНИК	Итого	900	43,2	37,4	103,4	874,1
Булочка ванильная	767	50	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Бананы	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
Всего	Итого	350	10,6	10,7	46,5	334,5
			72,8	74,1	231,2	1853,1

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Биточки с соусом	451/587	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,0
Какао с молоком сгущённым	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
ОБЕД	Итого	580	25,6	13,0	99,4	616,7
Салат из свёклы с сыром	50	100	4,8	10,0	8,3	181,0
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	250	9,7	4,3	17,9	150,3

Шницель натуральный рубленый с соусом	450	70/30	12,1	12,1	8,2	215,8
Капуста тушённая	534	180	4,2	4,7	18,4	138,0
Кисель из ягоды	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
ПОЛДНИК	Итого	910	32,5	27,2	103,2	841,6
Расстегаи с рыбой	743	150	6,8	6,6	31,6	276,5
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Всего	Итого	350	8,4	8,2	51	363,5
			66,5	48,4	253,6	1821,8

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Плов из говядины	443	50/150	20,0	10,0	40,0	331,7
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
ОБЕД	Итого	560	25,5	18,2	98,5	605,7
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	100	4,1	8,6	15,2	160,1
Борщ с мясом, сметаной	110	250	6,0	6,2	12,7	119,2
Котлета морская с соусом	357/468, С- к 2012	70/40	12,5	15,1	7,5	212,2
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
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
ПОЛДНИК	Итого	880	30,2	36,2	107,1	860,3
Ватрушка с творогом	741	75	11	3,5	32,3	210,0
Чай с сахаром	685	200	0	0,0	15,0	60,0

Кисломолочный "Снежок"	пром.выпуск	75	2	1,9	8,1	59,2
	Итого	350	13	5,4	55,4	329,2
Всего		68,7	59,8	261,0	1795,2	

6 ДЕНЬ

Каша пшённая молочная	311	200	7,5	8,0	36,3	247,8
Яйца варёные	337	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Сыр	пром.выпуск	15	3,5	4,4	0,0	54,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
		570	20,4	19,6	76,1	560,8
ОБЕД						
Винегрет овощной	71	100	1,3	10,0	7,3	178,2
Суп гороховый с мясом	139	250	9,4	4,3	19,6	150,5
Азу	438	70/150	19,1	13,8	18,3	303,9
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	30	2,4	0,3	15,8	70,5
	Итого	820	33,5	28,6	99,5	849,3
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	770	100	7,4	13,2	48,8	314,0
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15	60,0
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	4,8	22,5
	Итого	400	7,4	13,2	68,6	396,5
Всего			61,3	61,4	244,2	1806,6

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Оладьи из пчени	409, С - к 2012	70	13,0	9,0	9,0	181,8
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Батон с маслом	1	30/10	2,0	7,8	16,0	128,0

Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
Итого		605	23,1	25,3	91,0	680,6
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,5	5,0	9,4	90,6
Суп - лапша домашняя с курицей	148	250	4,8	6,0	16,5	165,6
Тефтели рыбные с соусом	394	70/40	12,4	11,2	11,7	206,2
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	5,8	5,9	25,7	180,0
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		880	27,6	28,5	109,1	830,1
ПОЛДНИК						
Расстегаи с рыбой	743	150	6,8	6,6	31,6	276,5
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Итого		350	8,4	8,2	51,0	363,5
Всего			59,1	62,0	251,1	1874,2

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
Яблоки свежие	пром.выпуск	150	0,6	0,0	14,7	70,5
Итого		550	17,9	20,6	82,5	591,7
ОБЕД						
Салат с крабовыми палочками	контрольная прор.	100	5,3	7,8	12,3	139,2
Солянка домашняя со сметаной	157	250	5,5	8,3	9,6	146,8
Говядина, тушённая с капустой	440	70/150	18,6	10,4	12,6	265,0
Кисель из ягоды	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	2,0	0,3	14,3	61,8

Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого		840	34,7	27,2	98,6	824,9
ПОЛДНИК						
Вагрушка с творогом	741	75	11	3,5	32,3	210,0
Чай зелёный	685	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
Итого		375	12,1	3,5	55,4	313,0
Всего			64,7	51,3	236,5	1729,6

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	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Мандарины свежие	пром.выпуск	130	1,0	0,0	9,0	49,4
Итого		560	18,5	22,1	70,9	583,1
ОБЕД						
Икра морковная	78	100	1,8	8,0	10,0	122,0
Свекольник с мясом, сметаной	145,Сб-к 2012	250	4,8	7,1	15,3	148,3
Плов из птицы	492	50/150	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	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Итого		800	25,6	35,1	117,0	896,5
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная	767	50	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Груши свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	10,3	47,0
Итого		350	10,1	10,7	48,7	338,5
Всего			54,2	67,9	236,6	1818,1

10 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
Котлеты куриные с маслом	498	70/5	10,6	15,8	10,8	226,5				
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4				
Чай с молоком	507, С - к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0				
Батон с маслом, сыром	8	30/5/10	4,6	8,1	16,0	141,7				
Яблоко свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0				
ОБЕД	Итого	600	21,0	31,4	82,5	677,6				
Салат рыбный	65	100	9,2	9,0	6,2	146,2				
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	250	4,5	4,5	8,3	102,7				
Печень по - строгановски	431	70/40	16,0	14,5	3,9	262,1				
Макаронные изделия	516	180	6,7	4,6	43,2	246,1				
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				
ПОЛДНИК	Итого	880	39,3	33,0	100,0	921,7				
Печенье сладкое	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28,0	224,0				
Чай полусладкий	685	200	0	0,0	7,5	30,0				
Яблоко свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0				
Всего	Итого	350	2,6	14,6	45,3	301,0				
Всего за 10 дней			62,9	79,0	227,8	1900,3				
Средняя в день			639,4	643,9	2469,3	18485,4				
			63,9	64,4	247,0	1848,5				

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.