

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ СОШ п.Янталь УКМО

  
 " 28 " *декабрь* 2023 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**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	311	200	5,3	7,2	33,1	219
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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>13,7</b>	<b>14,3</b>	<b>81,6</b>	<b>509,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
Зелёный горошек с луком	85	60	1,7	4,6	4,7	70,8
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	132	200	4,8	4,6	14,0	122,5
Гуляш из говядины	437	50/40	13,7	9,0	5,1	145,3
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,1
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
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>28,7</b>	<b>22,4</b>	<b>108,8</b>	<b>736,9</b>
<b>Всего</b>			<b>42,4</b>	<b>36,7</b>	<b>190,4</b>	<b>1246,5</b>

**2 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Царская вагрушка 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	30/10	1,5	7,6	20,0	103,5
Груши свежие	пром.выпуск	120	0,5	0,0	12,4	56,4
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>19,0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,4</b>	<b>562,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
Икра свекольная	78	60	1,1	4,8	6,8	75,9
Суп картофельный с клецками мясом	160, Сб-к 2012	200	6,7	5,5	19,1	140,0
Птица отварная с соусом	487/468	90/50	11,5	18,8	1,4	252,3
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0
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
<b>Итого</b>		<b>790</b>	<b>27,1</b>	<b>34,5</b>	<b>97,6</b>	<b>824,5</b>
<b>Всего</b>			<b>46,1</b>	<b>51,1</b>	<b>173,0</b>	<b>1387,3</b>

**3 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Тфтели с соусом	462	60/30	9,3	9,6	10,0	164,4
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
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>16,8</b>	<b>23,6</b>	<b>74,8</b>	<b>585,4</b>



<b>ОБЕД</b>													
Салат Степной	25	60	0,8	6,0	2,5	77,7							
Щи 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							
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>32,5</b>	<b>29,4</b>	<b>92,1</b>	<b>727,3</b>							
<b>Всего</b>			<b>49,3</b>	<b>53,0</b>	<b>166,9</b>	<b>1312,7</b>							

**4 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>													
Биточки с соусом	451/587	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3							
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							
<b>Итого</b>		<b>535</b>	<b>23,2</b>	<b>12,0</b>	<b>84,2</b>	<b>540,5</b>							
<b>ОБЕД</b>													
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							
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2							
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							
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>25,3</b>	<b>24,5</b>	<b>97,2</b>	<b>752,9</b>							

Всего			48,5	36,5	181,4	1293,4
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Шлов 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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,2</b>	<b>15,4</b>	<b>85,5</b>	<b>523,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с зелёным горошком	71, Сб-к 2012	60	1,7	4,6	4,7	70,8
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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>24,0</b>	<b>28,5</b>	<b>87,8</b>	<b>704,8</b>
<b>Всего</b>			<b>48,2</b>	<b>43,9</b>	<b>173,3</b>	<b>1227,8</b>

**6 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная 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
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
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>19,2</b>	<b>18,1</b>	<b>76,1</b>	<b>542,6</b>
<b>ОБЕД</b>						



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
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>29,9</b>	<b>20,8</b>	<b>94,4</b>	<b>715,6</b>
<b>Всего</b>			<b>49,1</b>	<b>38,9</b>	<b>170,5</b>	<b>1258,2</b>

**7 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Оладьи из печени по - кунцевски	409, С6 - к 2012	50	9,2	6,4	6,4	130,0
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
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
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
<b>Итого</b>		<b>543</b>	<b>18,2</b>	<b>20,7</b>	<b>73,3</b>	<b>572,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
Огурчик солёный	121, С6-к 2012	60	0,5	0,0	2,0	12,0
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
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0
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	40	3,2	0,4	21,0	94,0
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>24,9</b>	<b>19,9</b>	<b>102,3</b>	<b>702,9</b>
<b>Всего</b>			<b>43,1</b>	<b>40,6</b>	<b>175,6</b>	<b>1275,6</b>

**8 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>										
Макаронные изделия с сыром		333		130/20	9,4	9,2	31,2			250,5
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		140	0,6	0,0	13,7			65,8
		<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>17,1</b>	<b>20,1</b>	<b>76,7</b>			<b>559,7</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат с крабовыми палочками		контрольная прор.		60	3,2	4,7	7,4			83,5
Солянка домашняя		157		200	5,0	6,2	7,1			133,0
Говядина, тушенная с капустой		440		50/150	13,7	9,6	12,6			224,0
Кисель из брусники		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		30	2,4	0,3	15,8			70,5
		<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>27,0</b>	<b>21,2</b>	<b>90,7</b>			<b>711,5</b>
<b>Всего</b>										
		<b>Итого</b>			<b>44,1</b>	<b>41,3</b>	<b>167,4</b>			<b>1271,2</b>

**9 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>										
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
		<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>22,0</b>	<b>67,3</b>			<b>535,2</b>
<b>ОБЕД</b>										
Икра морковная		78		60	1,1	4,8	6,0			73,3
Свекольник с мясом, сметаной		145,С6-к 2012		200	4,4	5,7	12,2			119,4



Плов из птицы	492	50/110	14,4	17,0	30,2	336,6
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
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
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>26,6</b>	<b>28,3</b>	<b>113,6</b>	<b>810,9</b>
<b>Всего</b>			<b>46,1</b>	<b>50,3</b>	<b>180,9</b>	<b>1346,1</b>

**10 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты куриные с маслом	498	50/5	7,6	12,3	7,7	171,2
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	8	20/10	1,5	8,3	10,7	114,2
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
<b>Итого</b>		<b>535</b>	<b>14,8</b>	<b>27,1</b>	<b>68,0</b>	<b>561,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат рыбный	65	60	5,5	5,4	3,7	87,7
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	200	3,0	2,7	7,7	84,0
Печень по - строгановски	431	60/30	14,3	12,1	3,1	220,4
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
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>31,3</b>	<b>24,4</b>	<b>88,9</b>	<b>761,8</b>
<b>Всего</b>			<b>46,1</b>	<b>51,5</b>	<b>156,9</b>	<b>1323,4</b>

<b>Всего</b>			<b>463,0</b>	<b>443,8</b>	<b>1736,3</b>	<b>12942,2</b>
<b>Всего</b>			<b>46,3</b>	<b>44,4</b>	<b>173,6</b>	<b>1294,2</b>

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