

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ СОШ п. Яггаль УКМО

Светлана А. В.
 30.06.2024 г.



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

12 лет и старше

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции, г	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			D	α(рет.э кв.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe					
1 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Каша рисовая молочная	311	230	2,02	56,9	0,0	0,023	0,29	52,3	0,005	0,005	0,005	0,2	151,8	78,2	40,9	0,5				
Сыр	пром.выпуск	10	0,1	26,0	0,0	0,03	0,0	20,0	0,0	0,007	0,0	0,0	164,0	50,0	14,0	0,3				
Кофейный напиток на цельном молоке	692	200	0,0	10,0	0,0	0,04	0,4	46,0	0,003	0,0011	0,32	130,0	45,0	36,7	0,5					
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0,0	0,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	19,5	4,2	0,3					
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6					
	Итого		2,12	122,9	0,1	0,303	3,19	188,3	0,0094	0,0146	0,52	547,6	292,7	118,2	2,2					
ОБЕД																				
Зелёный горошек с луком	85	100	0,0	0,0	0,3	0,16	5,3	87,0	0,0033	0,0017	0,03	20,8	55,3	11,7	0,5					
Рассольник ленинградский смясом, сметаной	132	250	0,0	26,5	0,11	0,05	3,4	181,0	0,003	0,0013	0,25	89,6	32,5	32,3	1,0					
Пудинг из говядины	437	50/50	0,1	21,4	0,03	0,2	1,1	264,0	0,02	0,0	4,2	69,5	175,2	58	1,58					
Макаронные изделия отварные	516	180	1,1	35,4	0	0,016	3,0	25,1	0	0	0,1	7,8	57,6	24,4	0,7					
Компот и смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29,0	3,0	0,5					
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2					
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2					
	Итого		1,2	83,3	0,48	0,45	13,3	617,8	0,0263	0,003	4,58	163,5	440,9	135,0	4,7					
ПОЛДНИК																				
Печенье сладкое	пром.выпуск	50	0,0	12,5	0,03	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	50,0	1,9	0,15					
Молоко	пром.выпуск	200	0,0	40,0	0,1	0,26	2,6	100,0	0,009	0,009	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2					
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,2	38,0	104,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,3	7,3	0,1					
	Итого		0,0	52,5	0,17	0,56	40,6	204,0	0,009	0,009	0,0	287,0	241,3	37,2	0,45					
Всего			3,32	258,7	0,75	1,309	57,09	1010,1	0,0447	0,0266	5,1	998,1	974,9	290,4	7,33					
2 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Царская вагрушка с соусом молочным	366/596	150/50	1,79	62,5	0,0	0,35	0,25	66,3	0,001	0,013	0,45	415,4	247,4	35,8	0,8					
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1					
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	38,2	21,5	14,7	0,5					

Группы свежие	пром.выпуск	150	0,0	0,0	0,03	0,04	5,0	232,5	0,0	0,0	0,0	28,5	18,0	18,0	3,5
ОБЕД	Итого		1,94	121,5	0,05	0,4	6,15	305,5	0,001	0,013	0,45	487,5	286,9	69,9	4,9
Салат из картофеля с морской капустой	403	100	0,3	0,13	0,23	0,2	3,8	12,8	0,003	0,0013	0,2	25,0	53,3	34,0	0,4
Суп картофельный с клецками мясом	160,06-к 2012	250	0,06	38,4	0,1	0,04	1,3	154,9	0,008	0,004	0,22	24,6	82,7	12,3	0,6
Птица отварная с соусом	487/468	100/50	0,09	51,0	0,14	0,17	0,0	80,7	0,0	0,0	0,4	204,5	246,7	56,7	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	0,17	53,2	0,4	0,1	0,0	15,6	0,0004	0,0009	0,36	129,4	37,3	3,8	1,3
Кисель из ягод	640	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	15,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
ПОЛДНИК	Итого		0,62	142,73	0,91	0,53	6,9	279,0	0,011	0,006	1,18	405,8	458,0	112,7	4,0
Булочка домашняя	769	100	0,04	93,0	0,02	0,1	0,0	100,9	0,0	0,0	1,5	20,1	78,9	12,8	1,2
Чай каркаде с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,08	10,0	54,9	0,0	0,0	0,0	20,0	34,0	16,0	1,6
Всего	Итого		0,04	93,0	0,06	0,18	10,9	155,8	0,0	0,0	1,5	45,5	112,9	30,2	2,9
			2,60	357,2	1,02	1,11	24,0	740,3	0,012	0,019	3,13	938,8	857,8	212,8	11,8

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Тертели с соусом	462	70/40	0,06	1,1	0,0	0,11	0,78	65,9	0,001	0,0015	0,01	46,0	124,1	26,0	0,9
Картофельное пюре	520	180	0,1	35,4	0,1	0,34	2,5	155,2	0,01	0,0008	0,5	84,0	119,4	19,2	1,1
Кофейный напиток	692	200	0,0	10,0	0,0	0,04	0,4	46,0	0,003	0,0011	0,32	130,0	45,0	36,7	0,5
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	18,5	15,0	2,8	0,2
Апельсины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,15	45,0	34,5	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	11,3	0,13
Итого			0,31	105,5	0,18	0,65	48,68	308,3	0,014	0,0034	0,83	278,5	337,5	96,0	2,83
ОБЕД															
Салат Стелшой	25	100	0,0	0,0	0,02	0,09	6,0	66,7	0,0	0,09	0,1	21,1	30,0	17,8	0,7
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	250	0,04	26,5	0,18	0,05	5,3	145,9	0,004	0,0015	0,1	45,9	70,3	18,1	1,0
Рыба, тушёная в томате с овощами	374	80/50	20,0	44,0	0,2	0,21	5,3	151,3	0,08	0,0	1,8	40,5	79,6	39,3	0,5
Рис прилуценный	512	180	0,1	35,4	0,0	0,156	0,2	21,0	0,0006	0,0005	0,2	7,8	96,5	31,6	0,7
Напиток из шиповника	705	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,3	0,0	0,0	0,0	11,3	1,4	3,0	0,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого			20,14	105,9	0,44	0,526	24,8	397,2	0,0846	0,0965	2,19	148,2	312,0	115,4	3,8
ПОЛДНИК															
Булочка ванильная	767	50	0,02	52,5	0,008	0,04	0,0	50,4	0,0	0,0	0,75	10,0	39,5	6,4	1,2
Молоко	пром.выпуск	200	0,0	40,0	0,1	0,26	2,6	100,0	0,009	0,009	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Ватаны	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,05	25,3	139,2	0,0	0,0	0,0	35,0	28,0	11,0	0,6
Итого			0,02	92,5	0,168	0,35	27,9	289,6	0,009	0,009	0,75	285,0	247,5	45,4	2,0
Всего			20,47	303,9	0,788	1,526	101,38	995,1	0,1076	0,1089	3,77	711,7	897,0	256,8	8,63

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Биточки с соусом	451/587	60/30	0,05	8,0	0,0	0,1	0,7	77,5	0,02	0,0067	0,099	41,4	88,0	23,4	0,8

Каша пшеничная молочная	311	200	2,3	66,0	0,0	0,04	0,37	30,6	0,006	0,006	0,23	95,5	77,0	24,8	0,3
Яйца вареные	337	40	3,1	100,0	0,07	0,18	0,0	18,7	0,009	0,007	0,22	55,0	76,8	12,0	1,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Сыр	пром.выпуск	15	0,15	39,0	0,0	0,045	0,0	30,0	0,0	0,007	0,0	246,0	75,0	21,0	0,45
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
Итого			2,45	235	0,16	0,48	3,77	149,3	0,0164	0,0215	0,45	500,1	341,8	84,4	2,65
ОБЕД															
Винегрет овощной	71	100	0,0	0,0	0,02	0,09	3,8	66,7	0,005	0,0	0,09	23,5	38,0	15,0	0,8
Суп гороховый с мясом	139	250	0,04	10,0	0,08	0,08	3,4	140,0	0,0025	0,0025	0,18	40,8	74,4	6,3	1,0
Азу	438	70/150	0,14	17,2	0,19	0,2	10,4	305,7	0,009	0,0003	0,7	255,5	280,7	66,7	2,7
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29,0	3,0	0,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	0,0	0,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	19,5	4,2	0,3
Итого			0,18	27,2	0,34	0,39	18,1	573,1	0,0165	0,0028	0,97	356,3	462,8	97,95	5,5
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	769	100	0,04	93,0	0,016	0,08	0,0	100,9	0,0	0,0	1,5	20,1	78,9	12,8	1,2
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,0	0,01	2,0	54,9	0,0	0,0	0,0	11,3	6,1	7,1	1,6
Итого			0,04	93,0	0,016	0,09	2,9	155,8	0,0	0,0	1,5	36,8	85,0	21,3	2,9
Всего			2,67	355,2	0,516	0,96	24,77	908,2	0,0329	0,0243	2,92	893,2	889,6	203,65	11,05

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Оладьи из пшена	409, С - к 2012	70	1,64	1680,0	0,18	0,29	3,28	1,19	0,008	0,004	0,01	157,9	173,6	1,7	4,8
Картофельное пюре	520	180	0,1	35,4	0,1	0,34	2,5	155,2	0,01	0,0008	0,5	84,0	119,4	19,2	1,1
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Батон с маслом	1	30/10	0,21	84,3	0,03	0,01	0,0	9,6	0,0	0,0	0,0	26,4	21,4	4,0	0,3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
Итого			1,85	1829,7	0,40	0,85	9,18	235,99	0,0194	0,0063	0,51	371,9	427,4	51,5	7,1
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	43	100	0,0	0,0	0,3	0,2	10,0	44,2	0,0	0,0	0,03	20,8	55,3	11,7	0,5
Суп - лапша домашняя с курицей	148	250	0,04	19,5	0,11	0,05	3,1	33,75	0,003	0,003	0,08	24,0	53,0	23,75	1,0
Тфтели рыбные с соусом	394	70/40	8,1	22,2	0,1	0,07	1,0	100,0	0,056	0,002	1,8	53,3	83,3	27,3	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	0,17	53,2	0,4	0,12	0,0	15,6	0,0004	0,0009	0,36	129,4	37,3	3,8	1,3
Напиток апельсиновый	699	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	10,2	40,0	1,5	0,18
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого			8,31	94,9	0,95	0,46	14,1	243,55	0,0594	0,0059	2,27	259,3	303,1	73,65	4,18
ПОЛДНИК															
Растегаи с рыбой	743	150	6,91	8,0	0,03	0,0	0,0	23,06	0,009	0,0	0,0	28,71	32,2	29,42	2,0
Чай с молоком	507,С6-к 2012	200	0,0	10,0	0,0	0,08	0,2	24,3	0,005	0,001	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0
Итого			6,91	18,0	0,03	0,08	0,2	47,36	0,014	0,001	0,0	154,71	77,2	37,92	2,0
Всего			17,07	1942,6	1,98	1,39	23,48	569,4	0,0928	0,0204	2,78	788,69	807,7	163,07	13,28

	Итого	0,02	92,5	0,128	0,34	6,6	336,4	0,009	0,009	0,009	0,75	272,8	233,9	48,8	3,4
Всего		6,355	443,5	0,815	1,17	74,0	913,0	0,118	0,057	2,39	933,7	796,7	159,5	8,8	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Котлеты куриные с маслом	498	0,03	11,2	0,0	0,1	1,0	108,5	0,03	0,0017	0,1	47,9	156,8	32,8	1,1	
Картофельное пюре	520	0,1	35,4	0,1	0,48	2,5	155,2	0,01	0,0008	0,5	84,0	119,4	19,2	1,1	
Чай с молоком	507, С-к 2012	0,0	10,0	0,0	0,08	0,2	24,3	0,005	0,001	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0	
Батон с маслом, сыром	8	0,2	117,7	0,03	0,1	0,0	30,0	0,0	0,007	0,0	372,0	98,3	36,9	1,8	
Яблоки свежие	пром.выпуск	0,0	0,0	0,0	0,015	3,6	213,8	0,0	0,0	0,0	20,5	11,0	12,9	2,5	
Итого		0,33	174,3	0,13	0,775	7,3	531,8	0,045	0,0105	0,6	650,4	430,5	110,3	6,5	
ОБЕД															
Салат рыбный	65	0,0	0,0	0,3	0,016	10,0	166,7	0,0022	0,0003	0,17	50,0	80,8	23,7	0,7	
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	0,04	22,5	0,1	0,04	3,1	116,0	0,004	0,003	0,05	34,6	97,5	16,3	1,0	
Печень по - строгановски	431	0,014	1405,8	0,18	0,08	4,9	138,8	0,0	0,015	0,33	12,9	200,0	26,7	3,3	
Макаронные изделия отварные	516	1,1	35,4	0,0	0,016	3,0	25,1	0,0	0,0	0,1	7,8	57,6	24,4	0,7	
Напиток из плодов шиповника	705	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,3	0,0	0,0	0,0	11,3	1,4	3,0	0,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2	
Итого		1,154	1463,7	0,6	0,172	29,0	458,9	0,0062	0,0183	0,65	138,2	471,5	99,7	6,6	
ПОЛДНИК															
Печенье сладкое	пром.выпуск	0,0	12,5	0,03	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	50,0	1,9	0,3	
Чай полусладкий	685	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1	
Яблоки свежие	пром.выпуск	0,0	0,0	0,0	0,015	3,6	213,8	0,0	0,0	0,0	20,5	11,0	12,9	2,5	
Итого		0,0	12,5	0,03	0,115	4,5	213,8	0,0	0,0	0,0	37,9	61,0	16,2	2,9	
Всего		1,48	1650,5	0,78	1,062	40,8	1204,5	0,0512	0,029	1,25	826,5	963,0	226,2	16,0	
Всего за 10 дней		68,33	6075,33	9,74	11,75	518,91	8972,66	0,6827	0,3391	27,59	8756,15	8442,7	2219,19	109,2	
Средняя в день		6,80	607,5	0,97	1,18	52,0	897,3	0,068	0,034	2,8	875,6	844,3	222,0	10,9	

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 горячих блюд используется йодированная соль.

Инженер-технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.В. Антипина

