

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 10 г. Култук

Сидорова



" 02 " 09

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

12 лет и старше

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции, г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.
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 молоке цельном	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	Итого	565	15,3	15,5	91,8	566
ОБЕД						
Икра морковная	78	100	1,8	8	10	121,3
Рассолыльник ленинградский с мясом, сметаной	132	250	4,8	4,6	14	142,3
Жаркое по - домашнему	436	70/130	21,7	8	18,5	250,3
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19	82,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	4	0,5	23,3	117,5
Итого	Итого	840	34,9	21,5	113,8	818,8
ПОЛДНИК						

Печенье слоёное	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	0	7,5	38
Итого	Итого	350	8,1	21	44,9	382
Всего			58,3	58	250,5	1766,8

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Царская ватрушка с соусом молочным		366/596	130/30	19,4	14,2	40,9
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0
Хлеб пшеничный с маслом		1	30/10	1,5	7,6	20,0
Груши свежие	пром.выпуск	150	150	0,6	0,0	15,5
Итого	Итого	550	550	21,5	21,8	91,4
ОБЕД						
Салат из картофеля с морской капустой		403	100	2,6	3,4	4,8
Суп картофельный с клецками мясом		160, С6-к 2012	250	7,5	6,4	23,9
Голубцы ленивые с соусом сметанным		382/454, С6-к2012	120/40	11,6	10,9	10,0
Кисель из каркаде		638	200	0,1	0,0	27,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	40	2,6	0,4	19,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	50	4,0	0,4	23,3
Итого	Итого	800	800	28,4	21,5	108,0
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя		769	100	7,4	13,2	48,8
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15
Нектарин	пром.выпуск	100	100	0,0	0,0	4,8
Итого	Итого	400	400	7,4	13,2	68,6
Всего				57,3	56,5	268,0

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Тертели с соусом		462	70/40	10,9	11,0	12,1
Картофельное пюре		520	180	3,8	5,9	26,5
Кофейный напиток		692	200	1,8	1,6	24,0
Хлеб пшеничный с маслом		1	20/10	1,6	7,5	10,6

Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	620	19,0	26,0	81,3	644,5
ОБЕД						
Салат Степной		25	1,3	10,0	4,2	129,5
Щи на мясном бульоне со сметаной		124	8,7	5,4	9,4	106,5
Рыба, тушённая в томате с овощами		374	21,5	12,6	4,6	222,0
Рис припущенный		512	8,8	9,0	46,8	251,5
Напиток из шиповника		705	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	900	43,2	37,4	103,4	874,1
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная		767	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	8,0	43,0
	Итого	350	9,7	10,7	46,4	334,5
Всего			71,9	74,1	231,1	1853,1

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Биточки с соусом		451/587	10,9	5,3	11,3	140,3
Макаронные изделия отварные		516	5,6	3,8	36,0	205,0
Какао с молоком стужённым		694	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
	Итого	580	25,6	13,0	99,4	616,7
ОБЕД						
Икра свекольная		78	1,9	8,0	10,0	126,5
Суп гороховый мясным бульоне		139	9,4	4,3	19,6	150,5
Говядина, тушённая с капустой		440	25,1	9,3	10,8	246,7
Кисель из кураги		643	0,1	0,0	30,0	122,0
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

	Итого	830	42,3	22,4	110,4	822,1
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	363,5
Всего			76,3	43,6	260,8	1802,3

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Плов из говядины	443	50/100	27,7	12,4	0,8	258,0
Батон с маслом, сыром	3	40/10/10	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	150	0,0	0,0	11,3	57,0
	Итого	560	37,6	20,6	63,1	551,0
ОБЕД						
Борщ с мясом, сметаной	110	250	6,0	6,2	12,7	119,2
Котлета морская с соусом	357/468, Сб-к 2012	70/40	12,1	7,1	12,6	165,5
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	4,6	0,7	33,3	144,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
	Итого	800	30,6	20,3	131,3	803,5
ПОЛДНИК						
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			81,2	46,3	258,6	1683,7

6 ДЕНЬ

СУП						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	7,5	7,5	24,4	196,6
Дайца 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	
Булочка ванильная		50	3,8	3,1	28,2	157,0	
	Итого	575	21,5	19,8	78,4	578,2	
ОБЕД							
Винегрет овощной		71	1,3	10,0	8,3	128,8	
Рассольник домашний с мясом		131	5,8	4,8	8,9	126,1	
Гуляш из говядины		437	16,7	10,0	6,1	184,1	
Каша перловая рассыпчатая		297	180	8,3	9,9	40,0	228,8
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	870	35,0	35,1	112,3	861,0	
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя		770	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			63,9	68,1	259,3	1835,7	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
Оладьи из пчени		409,Сб-к 2012 г	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	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	95	2,7	2,4	14,0	88,4
	Итого	605	605	23,1	25,3	91,0	680,6
ОБЕД							
Салат из свёклы отварной		60,Сб-к 2012	100	1,3	10,0	7,3	178,2
Суп м макаронными изделиями		148	250	5,9	4,6	21,5	134,0
Тертелеи 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
Кисель из ягод	640	200	0,1	0,0	30,0	122,6
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		28,4	32,1	116,2	909,2
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	363,5
Всего			59,9	65,6	258,2	1953,3

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Макаронные изделия с сыром	333	150/20	10,3	9,7	36,0	277,8
Какао на молоке сгущённом	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	3,2	0,4	21,0	94,0
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
Итого	560		19,6	20,8	92,0	634,0
ОБЕД						
Огурцы свежие	120, Сб-к 2012	100	0,7	0,0	0,0	10,5
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	250	9,7	4,3	17,9	150,3
Шницель натуральный рубленый	450	100	16,1	15,2	8,6	272,4
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,1	25,8	99,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	90,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Итого	880		34,2	26,0	185,1	819,8
ПОЛДНИК						
Ватрушка 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				65,9	50,3	332,5	1766,8
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный с сыром	342	105/10	13,6	17,2	2,6	221,5	
Булочка с маслом	772	70/10	3,8	6,7	47,6	260,0	
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	555		20,8	24,2	90,0	661,4	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	43	100	1,5	5,0	9,2	90,7	
Свекольник с мясом, сметаной	145,Сб-к 2012	250	4,8	7,1	15,3	148,3	
Котлета с соусом	451/587	70/30	18,2	12,9	7,4	240,0	
Макаронные изделия отварные	333	180	6,7	4,6	18,4	216,0	
Компот из кураги	638	200	0,0	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	880		34,9	30,1	100,8	911,9	
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	
Мандарины	пром.выпуск	100	0	0,0	7,5	38,0	
Итого	350		9,7	10,7	45,9	329,5	
Всего			65,4	65,0	236,7	1902,8	
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Котлета рыбная с соусом	389/468	60/40	15,4	13,0	11,0	215,3	
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2	
Чай с молоком	507, Сб-к 2012 г	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	
Итого	580		22,6	27,8	71,3	605,7	

ОБЕД									
Помидоры свежие	120, Сб - к 2012	100	1,2	0,0	3,8	24,0			
Суп из овощей с мясом, сметаной	135	250	4,5	4,5	15,3	102,7			
Печенью по - стrogановски	431	70/40	16,0	14,5	3,9	262,1			
Рис припущенный	512	180	8,8	9,0	46,8	251,5			
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	880	33,4	28,4	108,2	804,9			
ПОЛДНИК									
Печенье сладкое	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28,0	224,0			
Чай полусладкий	685	200	0	0,0	7,5	30,0			
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0	0,0	9,8	47,0			
	Итого	350	2,2	14,6	45,3	301,0			
Всего			58,2	70,8	224,8	1711,6			
Всего за 10 дней			658,3	598,3	2580,5	18113,9			
Средняя в день			65,8	59,8	258,0	1811,4			

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 УЖМО

Т.В.Антипина