

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 1

*Е.В. Киселева*

Е.В. Киселева



" 02 " 09

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

с 7 - 11 лет

Наименование блюда	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	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
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>						
Икра морковная	78	80	1,5	6,4	8	97,7
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	132	200	4,8	4,6	14	122,5
Жаркое по - домашнему	436	60/120	21,2	7,4	14,2	221,5

Компот из смеси сухофруктов	639	200	0	0	29	105
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	2	0,3	14,3	61,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>32,7</b>	<b>19,1</b>	<b>100,5</b>	<b>702,5</b>
<b>Всего</b>			<b>46,4</b>	<b>33,4</b>	<b>182,1</b>	<b>1212,1</b>

### 2 ДЕНЬ

<b>ЗАВТРАК</b>						
Царская ватрушка с соусом молочным	366/596	120/20	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>500</b>	<b>19,0</b>	<b>16,6</b>	<b>75,4</b>	<b>562,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной	71	100	0,8	6,0	4,4	106,9
Суп картофельный с клепками мясом	160, Сб-к 2012	200	6,7	5,5	19,1	140,0
Голубцы ленивые с соусом	382/454, Сб-К 2012	120/40	11,6	10,9	10,0	270,0
Кисель из каркаде	638	200	0,1	0,0	27,0	108,0
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>700</b>	<b>22,1</b>	<b>22,8</b>	<b>80,5</b>	<b>713,1</b>
<b>Всего</b>			<b>41,1</b>	<b>39,4</b>	<b>155,9</b>	<b>1275,9</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	0,8	6,0	2,5	77,7
Щи на мясном бульоне со сметаной		124	5,4	5,0	7,6	94,0
Рыба, тушённая в томате с овощами		374	16,0	10,5	4,6	181,4
Рис припущенный		512	7,4	7,5	39,0	209,6
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
	<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 стуженным		694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	25	2,0	0,2	13,0	58,8	
Блоки 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>							
Икра свекольная		78	60	1,1	4,8	6,8	75,9
Суп гороховый мясном бульоне		139	200	8,2	3,8	15,7	126,0
Говядина, тушённая с капустой		440	50/150	19,3	9,6	12,6	224,0
Кисель из кураги		643	200	0,1	0,0	30,0	122,6
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	2,0	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	4,0	3,2	0,4	21,0	94,0
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>33,2</b>	<b>18,8</b>	<b>95,6</b>	<b>683,7</b>	

<b>Всего</b>						<b>56,4</b>	<b>30,8</b>	<b>179,8</b>	<b>1224,2</b>						

**5 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>															
Плов из говядины			443	50/100	18,7	7,3		27,0		258,0					
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				20	1,6	0,2		10,5		47,0					
Мандарины свежие				100	0,8	0,0		7,5		38,0					
<b>Итого</b>				<b>510</b>	<b>24,2</b>	<b>15,5</b>		<b>85,5</b>		<b>532,0</b>					
<b>ОБЕД</b>															
Салат из моркови с зеленым горошком			71, С6-к 2012	60	1,7	4,6		4,7		70,8					
Борщ с мясом, сметаной				200	4,6	5,8		10,2		111,0					
Котлета морская с соусом			357/ 468, С6-к 2012	60/30	10,7	12,8		5,6		183,4					
Картофельное пюре				150	3,2	4,9		22,1		146,2					
Компот из кураги				200	0,9	0,0		25,2		105,2					
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2		9,5		41,2					
Хлеб пшеничный				20	1,6	0,2		10,5		47,0					
<b>Итого</b>				<b>760</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>44,0</b>		<b>173,3</b>		<b>1236,8</b>					

**6 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями			160	250	7,5	7,5		24,4		196,6					
Яйца варёные			337	40	5,1	4,6		0,3		63,0					
Какао со ступённым молоком			694	200	5,5	3,5		21,3		130,4					
Сыр				10	2,3	2,9		0,0		36,4					
Хлеб пшеничный				20	1,6	0,2		10,5		47,0					
<b>Итого</b>				<b>520</b>	<b>22,0</b>	<b>18,7</b>		<b>56,5</b>		<b>473,4</b>					

<b>ОБЕД</b>											
Винегрет овощной	71	60	0,8	6,0	4,4						
Рассольник домашний с мясом	131	200	3,2	4,2	7,1						
Гуляш из говядины	437	50/40	16,7	6,0	5,1						
Каша перловая рассыпчатая	297	150	4,4	8,2	33,0						
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0						
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	9,5						
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,5						
<b>Всего</b>			<b>50,0</b>	<b>43,5</b>	<b>155,1</b>						<b>1209,3</b>

**7 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>											
Оладьи из пшена по - кунцевски	409, Сб - к 2012	50	9,2	6,4	6,4						
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1						
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0						
Батон с маслом	1	20/8	1,5	6,8	5,3						
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,5						
Йогурт фруктовый		95	2,7	2,4	14,0						
<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>											
Салат из свежлы отварной	60, Сб-к 2012	60	0,8	6,0	5,0						
Суп картофельный с макаронными изделиями	140	200	5,9	4,4	17,0						
Тертлеги рыбные с соусом	394	60/30	10,6	9,1	9,1						
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5						
Кисель из каркаде	638	200	0,1	0,0	27,0						
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	9,5						
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,5						
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>25,1</b>	<b>24,9</b>	<b>99,6</b>						<b>711,9</b>



<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты	43	60	0,9	3,0	5,6	54,4			
Свекольник с мясом, сметаной	145, Сб-к 2012	200	4,4	5,7	12,2	119,4			
Котлеты с соусом	451/587	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3			
Макаронные изделия отварные	333	150	5,6	3,8	15,3	205,0			
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>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25,6</b>	<b>18,2</b>	<b>89,6</b>	<b>712,5</b>			
<b>Всего</b>			<b>42,9</b>	<b>35,0</b>	<b>173,7</b>	<b>1255,3</b>			

**10 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>									
Котлета рыбная с соусом	389/468	60/30	7,6	12,4	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>Итого</b>	<b>570</b>	<b>14,8</b>	<b>27,2</b>	<b>68,0</b>	<b>561,6</b>			
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие	120, Сб-к 2012	60	0,7	0,0	2,3	14,4			
Суп из овощей с мясом, сметаной	135	200	4,0	4,0	13,4	91,0			
Печень по - строгановски	431	60/30	14,3	12,1	3,1	220,4			
Рис припущенный	512	150	7,4	7,5	39,0	209,6			
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>Итого</b>	<b>770</b>	<b>29,3</b>	<b>24,0</b>	<b>96,2</b>	<b>700,0</b>			

Всего		44,1	51,2	164,2				1261,6	
Всего		463,5	414,8	1690,5				12528,6	
Всего		46,3	41,5	168,6				125,1	

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

Г.В. Антипина