

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального казённого

образовательного учреждения

Долгомостовская средняя общеобразовательная

школа им. Александра Помозова



О.Н.Жукова

сентябрь 2021 г.

Примерное 10-дневное цикличное меню для пищеблоков
работающих на сырье для организации питания детей в
Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Долгомостовская
средняя общеобразовательная школа им. Александра Помозова

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| Завтрак | | | | | | |
|----------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 255 | 180 | 5,40 | 6,12 | 31,20 | 182,00 |
| Шницель с соусом | 413 | 100/50 | 17,2 | 26 | 7,17 | 367 |
| Овощи консервированные | 245 | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 |
| Соки овощные или ягодные | 293 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 40 | 3,5 | 0,36 | 45,72 | 106,53 |
| Хлеб ржаной | 1 | 35 | 2,17 | 6,61 | 12,80 | 119,00 |
| Итого за завтрак | | | 31,41 | 39,5 | 106,5 | 832,5 |

| Обед | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------|
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты с | 37 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| Рыба запеченная в сметанном соусе | 353 | 90/60 | 15,58 | 9,10 | 5,10 | 165,30 |
| Картофельное пюре | 472 | 180 | 3,95 | 6,11 | 26,46 | 176,40 |
| Кисель | 274 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 | 7,01 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| Хлеб ржаной | 1 | 35 | 2,17 | 6,61 | 12,80 | 119,00 |
| Итого за обед | | | 32,0 | 29,2 | 175,6 | 901,11 |
| Всего за 1 день | | | 63 | 69 | 262 | 1734 |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Мини-ФР

РкхУрпн Q

Ульянитыр/МЙ ДРВ-ГЭД

Кдрлт ПУЦЦ

| Наименование блюда | № рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая манная с маслом | 265 | 250/10 | 8,20 | 12,75 | 57,44 | 406,25 |
| Масло сливочное | 41 | 15,00 | 0,15 | 10,80 | 0,15 | 85,50 |
| Сыр | 42 | 30 | 6,90 | 8,70 | 0,00 | 108,00 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 70 | 6,13 | 0,63 | 80,01 | 186,43 |
| Какао с молоком | 269 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| Итого за завтрак | | | 25,2 | 36,8 | 163,65 | 940,11 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | № рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник ленинградский | 42 | 200 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| Овощи консервированные | 245 | 101 | 11 | 0,2 | 3,8 | 22 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 273 | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,38 | 184,00 |
| Биточки | 413 | 100/50 | 17,2 | 26 | 7,17 | 367 |
| Соки овощные или ягодные | 293 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 50 | 4,38 | 0,45 | 57,15 | 133,16 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 |
| Итого за обед | | | 40,7 | 57,7 | 174,33 | 1129,8 |
| Всего за 2 день | | | 66 | 95 | 338 | 2070 |
| День: среда | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | |
| Возрастная категория: 12-18 лет | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | № рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |

| | | |
|--|-----------------|---------------|
| Запеканка рисовая с творогом и гущеным молоком | 236 | 236 |
| Чай с молоком | б/н | 20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 80 |
| Фрукты | 338 | 20 |
| Итого за завтрак | | |
| Обед | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. |
| Суп картофельный с макаронами и курицей | 139 | 250 |
| Рыба запеченная с овощами | 185 | 90 |
| Капуста тушеная | 482 | 180 |
| Компот из смеси сухофруктов | 588 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 50 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 |
| Итого за обед | | |
| Всего за 3 день | | |

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-10 лет

| | | |
|--------------------|-----------------|---------------|
| Завтрак | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. |

| | | | |
|---------|-------|-------|--------|
| 21,41 | 11,70 | 92,64 | 605,59 |
| Ц Ж | 3,84 | 20,65 | 126,35 |
| " 7,00 | 0,72 | 91,44 | 213,06 |
| 0 8С> | 0,80 | 19,60 | 94,00 |
| " 3,2,7 | 17,1 | 224,3 | 1039,0 |

Т

Химический состав:

Энерг. ценит.,
ккал:

| Б | Ж | У | |
|-------|-------|-------|--------|
| 3,45 | 7,89 | 24,41 | 201,55 |
| 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,00 |
| 3,60 | 16,56 | 5,94 | 135,60 |
| 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 4,38 | 0,45 | 57,15 | 133,16 |
| 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 |
| 30,9 | 46,2 | 148,5 | 982,11 |
| 64 | 63 | 373 | 2021 |

Химический состав:

Энерг. ценит.,
ккал:

| Б | Ж | У | |
|---|---|---|--|
| | | | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------|--------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из птицы | 449 | 225 | 13,74 | 18,56 | 44,45 | 441,60 |
| Овощи консервированные | 245 | 100 | 0,1 | 0,2 | 3,8 | 22,00 |
| Соки овощные или ягодные | 293 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 50 | 4,38 | 0,45 | 57,15 | 133,16 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 |
| Итого за завтрак | | | 30,56 | 32,63 | 136,79 | 870,76 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 37 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| Рыба, запеченная с картофелем | 351 | 225 | 16,08 | 8,75 | 24,80 | 241,74 |
| Компот из смеси сухофруктов | 588 | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 70 | 6,13 | 0,63 | 80,01 | 186,43 |
| Кондитерские изделия | б/н | 90,00 | 5,04 | 14,18 | 43,92 | 296,01 |
| Итого за обед | | | 29,7 | 30,2 | 187,4 | 949,1 |
| Всего за 6 день | | | 60 | 63 | 324 | 1620 |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
|--------------------|-----------------|---------------|-------------------|---|---|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--------|---------------|-----------|-------|--------|---------------|
| Картофельной пюре | 472 | 180 | 3,95 | 6,11 | 26,40 | 176,80 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 70 | 6,13 | 0,49 | 80,01 | 186,43 |
| Фрукты | 338 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 |
| Кисель | 274 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| Итого за завтрак | | | 33,3 | 12,2 | 151,11 | 688,5 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер | Выход в грам. | Химически | | | Энеог. ценн.. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Суп картофельный с бобовыми | 45 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| Голубцы ленивые | 14 | 80/35 | 6,60 | 7,17 | 5,90 | 114,07 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 50 | 4,38 | 0,45 | 57,15 | 133,16 |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 233,00 |
| Кисломолочный продукт | 272 | 200 | 5,6 | 3,38 | 8,18 | 112,24 |
| Итого за обед | | | 48,2 | 53,2 | 158,7 | 1189,9 |
| Всего за 1 день | | | 69 | 81 | 295 | 1906 |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

8-й день

| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал |
|------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая рисовая молочная | 173 | 250 | 10,00 | 19,00 | 55,00 | 390,00 |
| Масло сливочное | 41 | 15,00 | 0,15 | 10,80 | 0,15 | 85,50 |
| Яйцо вареное | 139 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 70 | 6,13 | 0,63 | 80,01 | 186,43 |
| Молоко | 385 | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 |

| Итого за завтрак: | | | 27,0 | 41,4 | 144,8 | 840,7 | |
|---|-----------------|---------------|-------------------|-----------|------------|----------------------|--|
| Обед | | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценит., ккал. | |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 48 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | |
| Гуляш | 260 | 120 | 16,80 | 13,42 | 5,50 | 185,40 | |
| Каша перловая | 255 | 180 | 5,22 | 6,30 | 41,22 | 234,00 | |
| Овощи консервированные | 245 | 100 | 0,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 50 | 4,38 | 0,45 | 57,15 | 133,16 | |
| Хлеб ржаной | 1 | 70 | 4,34 | 13,22 | 25,59 | 238,00 | |
| Соки овощные или ягодные | 399 | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 | |
| Итого за обед | | | 37,0 | 28,0 | 162,0 | 849,0 | |
| Всего за 8 день | | | 64 | 69 | 307 | 1690 | |
| День: четверг | | | | | | | |
| Неделя: зторая | | | | | | | |
| Возрастная категория: 12-18 лет | | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценит., ккал. | |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 482 | 180 | 3,60 | 16,56 | 5,94 | 135,60 | |
| Сосиски отварные | 243 | 55 | 6,05 | 10,18 | 0,88 | 86,19 | |
| Чай с лимоном | 294 | 200 | 0,07 | 0,00 | 15,31 | 61,62 | |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 50 | 4,38 | 0,45 | 57,15 | 133,16 | |
| Хлеб ржаной | 1 | 35 | 2,17 | 6,61 | 12,80 | 119,00 | |
| Кондитерские изделия | 6/н | 90,00 | 5,04 | 14,18 | 43,92 | 296,01 | |

| Итого за завтрак: | | | 16,3 | 33,8 | 92,1 | 535,6 |
|---------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|---------------------|
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | Ж | У | |
| Рассольник ленинградский | 42 | 200 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| Жаркое по домашнему с курицей | 394 | 300 | 25,00 | 19,00 | 24,13 | 364,44 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 70 | 6,13 | 0,63 | 80,01 | 186,43 |
| Хлеб ржаной | 1 | 35 | 2,17 | 6,61 | 12,80 | 119,00 |
| Соки овощные или ягодные | 293 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| Итого за обед | | | 40,3 | 37,7 | 155,1 | 855,5 |
| Всего за 9 день | | | 57 | 72 | 247 | 1291 |
| День: пятница | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | |
| Возрастная категория: 12-18 лет | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Номер рецептуры | Выход в грам. | Химический состав | | | Энерг. ценн., ккал. |
| | | | Б | ж | У | |
| Макаронны с сыром | б/н | 200 | 10,30 | 9,30 | 40,80 | 288,40 |
| Колбаса порциями | 48 | 20 | 2,56 | 4,44 | 0,30 | 52,00 |
| Овощи консервированные | 245 | 100 | 0,1 | 0,2 | 3,8 | 22 |
| Хлеб пшеничный | 299,13 | 50 | 4,38 | 0,45 | 57,15 | 133,16 |
| Хлеб ржаной | 1 | 35 | 2,17 | 6,61 | 12,80 | 119,00 |
| Кофейный напиток | 379 | 200 | 4,5 | 4,7 | 26,5 | 145 |
| Итого за завтрак | | | 25,0 | 25,7 | 141,4 | 759,6 |
| Обед | | | | | | |

