

Утверждаю  
МБОУ "Ойская СШ"

Директор  
Н.С.Глущенко



**Примерное цикличное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся МБОУ "Ойская СШ"**

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
<b>Завтрак</b>											
	Голубцы ленивые	80	3,04	2,80	4,32	54,50	80	3,04	2,80	4,32	54,50
171	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,70	10,60	49,80	321,00	150	6,70	10,60	49,80	321,00
15	Сыр (порционный)	30	7,17	8,55	-	106,00	30	7,17	8,55	-	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20

	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		19,35	22,57	86,30	622,70		19,35	22,57	86,30	622,70
<b>Обед</b>											
119	Суп гороховый	250	7,08	5,43	23,18	169,75	250	7,08	5,43	23,18	169,75
173	Каша манная молочная с маслом	150	6,45	8,55	42,83	273,75	200	8,60	11,40	57,10	365,00
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	14,70	92,90	200	2,90	2,50	14,70	92,90
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
	ИТОГО		18,77	17,10	97,89	617,60		20,92	19,95	112,16	708,85
	ИТОГО за день		38,12	39,67	184,19	1240,30		40,27	42,52	198,46	1331,55
	В %-ах от суточной потребности		49,51	50,22	59,80	55,10		44,74	46,22	55,13	50,67
<i>День: второй</i>											
<b>Завтрак</b>											
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом и сахаром	170	4,98	7,89	42,16	259,00	220	5,86	9,28	49,60	304,71
	Фрукты	100	0,40	-	12,60	52,00	100	0,40	-	12,60	52,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		7,82	8,51	86,94	452,20	560,00	8,70	9,90	94,38	497,91
<b>Обед</b>											

306	Кукуруза консервированная	30	2,87	0,60	9,90	20,00	30	2,87	0,60	9,90	20,00
88	Борщ сибирский	250	4,8	3,8	17,0	120	250	4,8	3,8	17,0	120
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,90	7,50	49,40	296,60	250	9,90	9,40	61,80	370,70
	Котлеты по-Киевски	80	3,04	2,80	4,32	54,50	80	3,04	2,80	4,32	54,50
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
	ИТОГО		21,05	15,32	112,80	632,30		23,05	17,22	125,20	706,40
	ИТОГО за день		28,87	23,83	199,74	1084,50		31,75	27,12	219,58	1204,31
	В %-ах от суточной потребности		37,49	30,16	64,85	48,18		35,28	29,48	60,99	45,83

*День: третий*

<b>Завтрак</b>											
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	170	4,25	5,27	27,20	164,90	220	5,50	6,82	35,20	213,40
223	Запеканка из творога	50	10,20	4,20	16,50	145,00	50	10,20	4,20	16,50	145,00
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		21,99	14,69	76,18	514,10		23,24	16,24	84,18	562,60
<b>Обед</b>											
67	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	100	1,40	2,60	8,60	63,00

112	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,52	2,72	21,67	121,25	250	2,52	2,72	21,67	121,25
256	Курица тушеная с горохом и овощами	200	21,68	15,28	36,10	287,20	250	27,10	19,10	45,13	359,00
351	Кисель	200	0,36	-	29,78	120,60	200	0,36	-	29,78	120,60
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
	Конфета шоколадная	16	0,80	4,80	9,14	82,40	16	0,80	4,80	9,14	82,40
	ИТОГО		27,70	23,42	113,87	692,65		33,12	27,24	122,90	764,45
	ИТОГО за день		49,69	38,11	190,05	1206,75		56,36	43,48	207,08	1327,05
	В %-ах от суточной потребности		64,53	48,24	61,70	53,61		62,62	47,26	57,52	50,50

*День: четвертый*

<b>Завтрак</b>											
293	Голень куриная жарен	100	18,1	9,2	0,1	161,00	100	18,1	9,2	0,10	161,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,90	7,50	49,40	296,60	250	9,90	9,40	61,80	370,70
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,60	200	0,08	-	21,82	87,60
	ИТОГО		28,42	17,32	88,50	626,40		30,42	19,22	100,90	700,50
<b>Обед</b>											
306	Горошек консервированный	30	3,10	6,50	-	16,00	30	3,10	6,50	-	16,00
96	Рассольник	250	2,10	5,10	20,50	136,25	250	2,10	5,10	20,50	136,25

	ленинградский										
291	Плов из куриного филе	200	19,86	25,33	32,13	436,00	250	24,83	31,66	40,16	545,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		27,40	37,55	69,81	669,45		32,37	43,88	77,84	778,45
	ИТОГО за день		55,82	54,87	158,31	1295,85		62,79	63,10	178,74	1478,95
	В %-ах от суточной потребности		72,49	69,46	51,40	57,57		69,77	68,59	49,65	56,28

<i>День: пятый</i>											
<b>Завтрак</b>											
171	Рис отварной	150	3,80	8,80	41,00	258,00	200	5,06	11,73	54,66	344,00
	Котлеты Семейка	80	14,80	18,80	11,60	137,00	80	14,80	18,80	11,60	137,00
	Булочка	50	3,80	3,10	28,20	156,00	50	3,80	3,10	28,20	156,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		24,84	31,32	112,98	692,20		26,10	34,25	126,64	778,20
<b>Обед</b>											
88	Щи	250	1,60	4,93	11,50	196,75	250	1,60	4,93	11,50	196,75
171	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,70	10,60	49,80	321,00	150	6,70	10,60	49,80	321,00
260	Гуляш из мяса птицы	150	46,20	19,20	11,10	185,00	150	46,20	19,20	11,10	185,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		56,94	35,35	104,58	843,95		56,94	35,35	104,58	843,95

	ИТОГО за день		81,78	66,67	217,56	1536,15		83,04	69,60	231,22	1622,15
	В %-ах от суточной потребности		106,2 1	84,39	70,64	68,24		92,27	75,65	64,23	61,73
<i>День: шестой</i>											
<b>Завтрак</b>											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	170	7,70	13,50	51,40	358,00	220	9,96	17,47	66,52	463,29
15	Сыр (порционный)	30	7,17	8,55	-	106,00	30	7,17	8,55	-	106,00
	Печенье сливочное	40	3,00	6,80	26,80	180,00	40	3,00	6,80	26,80	180,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		20,31	29,47	110,38	785,20		22,57	33,44	125,50	890,49
<b>Обед</b>											
306	Горошек консервированная	30	3,10	6,50	-	16,00	30	3,10	6,50	-	16,00
106	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	9,80	3,20	24,10	104,00	250	9,80	3,20	24,10	104,00
171	Перловка отварная	150	4,60	8,80	36,70	244,00	200	6,13	11,73	48,93	325,00
	Тефтели мясные в томатном соусе	110	11,92	15,28	7,12	213,70	110	11,92	15,28	7,12	213,70
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	14,70	92,90	200	2,90	2,50	14,70	92,90

	ИТОГО		34,66	36,90	99,80	751,80		36,19	39,83	112,03	832,80
	ИТОГО за день		54,97	66,37	210,18	1537		58,76	73,27	237,53	1723,29
	В %-ах от суточной потребности		71,39	84,01	68,24	68,28		65,29	79,64	65,98	65,57

*День: седьмой*

<b>Завтрак</b>											
171	Рис отварной	150,00	3,80	8,80	41,00	258,00	200,00	5,06	11,73	54,67	344,00
230	Минтай жареный	80	12,16	12,32	2,40	169,60	80	12,16	12,32	2,40	169,60
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
338	Фрукты	100	0,40	-	12,60	52,00	100	0,40	-	12,60	52,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	итого		18,80	21,74	88,18	620,80		20,06	24,67	101,85	706,80

<b>Обед</b>											
52	Салат из отварной свеклы	100/5	1,6	6,00	11,00	104,00	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94
96	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,10	20,50	136,25	250	2,10	5,10	20,50	136,25
139	Капуста тушеная с говядиной	200	4,40	7,20	21,20	366,00	200	4,40	7,20	21,20	366,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
351	Кисель	200	0,36	-	29,78	120,60	200	0,36	-	29,78	120,60
	ИТОГО		10,80	18,92	99,66	808,05		10,34	23,06	100,20	845,99
	ИТОГО за день		29,6	40,66	187,84	1428,85		30,4	47,73	202,05	1552,79
	В %-ах от суточной потребности		38,44	51,47	60,99	63,48		33,78	51,88	56,13	59,09

<i>День: восьмой</i>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша пшениная жидкая молочная, с маслом и сахаром	170,00	5,52	8,89	37,32	251,90	220,00	7,14	11,50	48,30	326,00
15	Сыр (порционный)	30	7,17	8,55	-	106,00	30	7,17	8,55	-	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	<b>ИТОГО</b>		15,13	18,06	69,50	499,10		16,75	20,67	80,48	573,20
<b>Обед</b>											
81	Суп Харчо	250	7,75	11,25	13,75	187,50	250	7,75	11,25	13,75	187,50
256	Курица тушеная с горохом и овощами	200	21,68	15,28	36,10	287,20	250	27,10	19,10	45,13	359,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	<b>ИТОГО</b>		31,87	27,15	82,03	615,90		37,29	30,97	91,06	687,70
	<b>ИТОГО за день</b>		47,00	45,21	151,53	1115,00		54,04	51,64	171,54	1260,90
	<b>В %-ах от суточной потребности</b>		61,04	57,23	49,20	49,53		60,04	56,13	47,65	47,98
<i>День: девятый</i>											
<b>Завтрак</b>											
291	Плов из куриного филе	170	7,70	13,50	51,40	358,00	220	9,96	17,47	66,52	463,29
209	Яйцо отварное	100	0,40	-	12,60	52,00	100	0,40	-	12,60	52,00



	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	ИТОГО		10,54	14,12	96,18	551,20		12,80	18,09	111,30	656,49
<b>Обед</b>											
67	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	100	1,40	2,60	8,60	63,00
113	Суп лапша	250	2,57	5,55	13,40	113,75	250	2,57	5,55	13,40	113,75
302	Гречка с тушеной говядиной	200	10,45	14,85	21,20	375,50	200	10,45	14,85	21,20	375,50
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
383	Какао	200	3,70	3,94	26,24	155,20	200	3,70	3,94	26,24	155,20
	ИТОГО		20,46	27,56	86,62	788,65		20,46	27,56	86,62	788,65
	ИТОГО за день		31,00	41,68	182,80	1339,85		33,26	45,65	197,92	1445,14
	В %-ах от суточной потребности		40,26	52,76	59,35	59,52		36,96	49,62	54,98	54,99
<i>День: десятый</i>											
<b>Завтрак</b>											
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,90	7,50	49,40	296,60	250	9,90	9,40	61,80	370,70
260	Гуляш из мяса птицы	150	46,20	19,20	11,10	185,00	150	46,20	19,20	11,10	185,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	12,84	98,36	200	0,24	-	12,84	98,36
	ИТОГО		56,68	27,32	90,52	661,16		58,68	29,22	102,92	735,26

<b>Обед</b>											
306	Кукуруза консервированный	30	3,10	6,50	-	16,00	30	3,10	6,50	-	16,00
88	Борщ сибирский	250	4,8	3,8	17,0	120	250	4,8	3,8	17,0	120
142	Картофель тушеный с капустой и курицей	200	5,00	13,20	49,60	338,00	200	5,00	13,20	49,60	338,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	200	0,10	-	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,32	8,72	41,20	20	1,12	0,32	8,72	41,20
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,30	8,46	40,00	20	1,22	0,30	8,46	40,00
	<b>ИТОГО</b>		15,34	24,12	98,78	615,20		15,34	24,12	98,78	615,20
	<b>ИТОГО за день</b>		72,02	51,44	189,30	1276,36		74,02	53,34	201,70	1350,46
	<b>В %-ах от суточной потребности</b>		93,53	65,11	61,46	56,70		82,24	57,98	56,03	51,39
	<b>ИТОГО за смену</b>		505,54	483,10	1764,59	-		531,67	522,94	1916,73	-
	<b>ИТОГО за смену СООТНОШЕНИЕ</b>		1,00	0,96	3,49	-		1,00	0,98	3,61	-
	<b>В среднем за смену в % от суточной потребности</b>		65,66	61,15	57,29	-		59,07	56,84	53,24	-

Масло растительное используется рафинированное

Овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки

