

Утверждено

Директор МКОУ Седельницкой ОШ

_____/Н.Ю. Терентьева/

«10» января 2021 г.

Примерное десятидневное меню приготовленных блюд на 10 дней МКОУ Седельницкой ОШ

Завтраки

Наименование блюд	Вес блю да, г	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя						
1 день Завтрак						
Каша «Дружба» на молоке с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	182
Сыр порционный	40	7,47	9,54	0	154,7	15
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138,4	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	650	22,09	29,95	133,56	931,6	
2 день Завтрак						
Каша манная на молоке с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	211	182
Сосиска отварная	70	5,55	15,55	0,25	164	243
Йогурт	1/100	2,44	0,48	16,54	51	к/п
Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Мандарин	80	0,37	0,37	9,1	41	338
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	690	19,38	28,79	92,73	623,4	
3 день Завтрак						
Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	182
Колбаса отварная	50	7,28	14,19	0	156,7	243
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Банан	100	1,5	0,1	21	91	338
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	590	20,46	28,33	85,17	693,70	
4 день Завтрак						
Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285	182
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Йогурт	1/100	2,44	0,48	16,54	51	к/п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	62	376
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	680	18,94	17,87	93,46	587,4	
5 день Завтрак						
Греча рассыпчатая с маслом	180/10	10,1	8,02	48,14	305,1	302
Колбаса отварная	50	7,28	14,19	0	156,7	243
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138,4	389
Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	338
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	640	32,24	53,49	126,78	1014,1	

2 неделя						
1 день Завтрак						
Каша «Дружба» на молоке с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	182
Сыр порционный	40	7,47	9,54	0	154,7	15
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138,4	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	650	22,09	29,95	133,56	931,6	
2 день Завтрак						
Каша манная на молоке с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	211	182
Сосиска отварная	70	5,55	15,55	0,25	164	243
Йогурт	1/100	2,44	0,48	16,54	51	к/п
Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Мандарин	80	0,37	0,37	9,1	41	338
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	690	19,38	28,79	92,73	623,4	
3 день Завтрак						
Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	182
Колбаса отварная	50	7,28	14,19	0	156,7	243
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Банан	100	1,5	0,1	21	91	338
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	590	20,46	28,33	85,17	693,70	
4 день Завтрак						
Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285	182
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Йогурт	1/100	2,44	0,48	16,54	51	к/п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	62	376
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	680	18,94	17,87	93,46	587,4	
5 день Завтрак						
Греча рассыпчатая с маслом	180/10	10,1	8,02	48,14	305,1	302
Колбаса отварная	50	7,28	14,19	0	156,7	243
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138,4	389
Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	338
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	640	32,24	53,49	126,78	1014,1	

Утверждено

Директор МКОУ Седельницкой ОШ

/Н.Ю. Терентьева /

«10» января 2021 г.



Примерное десятидневное меню приготовленных блюд на 10 дней МКОУ Седельницкой ОШ Обеды

Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		
1 неделя						
1 день Обед						
Икра кабачковая	60	0,95	3,2	5,16	46,5	73
Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	5,42	31,7	202	309
Колбаса отварная	50	7,28	14,19	0	156,7	243
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	530	18,36	23,48	66,65	560,60	
2 день Обед						
Щи из свежей капусты с тушенкой	250/15	5,43	7,18	9,18	135,6	88
Сок фруктовый	200	3,4	21,5	0	105,6	389
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Бутерброд с сыром и пшеничным хлебом	80	10,88	10,18	14,8	154,7	15
Хлеб ржаной	50	2,19	0,4	11,33	87	к/п
Итого	650	27,01	47,51	78,25	838,40	
3 день Обед						
Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,6	11	13
Картофель тушеный с тушенкой	200	4,07	6,62	19,25	127,5	128
Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	490	10,92	8,41	51,85	294,9	
4 день Обед						
Суп картофельный с вермишелью и тушенкой	250	2,24	2,34	16,67	170,2	103
Бутерброд с колбасой и пшеничным хлебом	90	10,69	43,55	14,8	251,1	243
Какао напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Хлеб ржаной	50	2,19	0,4	11,33	87	к/п
Итого	660	24,31	29,36	103,32	888	
5 день Обед						
Блины со сгущенкой	200/20	6,9	13,2	31,7	262,5	287
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	113,6	342
Итого	400	7,06	13,36	59,6	376,10	
6 день Обед						

Икра кабачковая	60	0,95	3,2	5,16	46,5	73
Рожки отварные с маслом	180/10	6,62	5,42	31,7	202	309
Сосиска отварная	70	5,55	15,55	0,25	164	243
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	550	16,63	24,84	66,90	568,9	
7 день Обед						
Суп картоф. с вермишелью и рыбными консервами	250/15	7,97	4,27	12,88	117,5	115
Сок фруктовый	200	3,4	21,5	0	105,6	389
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Бутерброд с сыром и пшеничным хлебом	80	10,88	10,18	14,8	154,7	15
Хлеб ржаной	50	2,19	0,4	11,33	87	к/п
Итого	650	29,55	44,60	81,95	820,3	
8 день Обед						
Помидор свежий	50	1,1	0,2	3,8	46	71
Рис рассыпчатый с маслом	180/10	4,33	5,19	45,04	244,26	304
Котлета рубленая	100	10,87	12,03	8,76	312,56	268
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	94,4	к/п
Итого	570	19,81	18,09	87,39	758,22	
9 день Обед						
Суп гороховый с тушенкой	250/15	5,36	5,72	19,51	157,8	102
Бутерброд с колбасой и пшеничным хлебом	90	10,69	43,55	14,8	251,1	243
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Кондитерские изделия	70	5,11	8,25	42,94	261,1	к/п
Хлеб ржаной	50	2,19	0,4	11,33	87	к/п
Итого	660	26,52	31,88	104,53	857,6	
10 день Обед						
Блины со сгущенкой	200/20	6,9	13,2	31,7	262,5	287
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	113,6	342
Итого	400	7,06	13,36	59,6	376,10	