

И.о. директора МКОУ "СОШ №2" с.п.Малка



Утверждаю:

Шогенова С.М.  
Приказ №6 от 16.01.2021г.

Примерное 10 - дневное меню учащихся на 2020-2021 учебный год.

Обед.

Возрастная категория от 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 1							
Обед	Овощи свежие с маслом раст	100	3,0	13,9	9,3	140,7	11
	Суп гороховый вегетариан	250	7,15	0,6	20,15	12,35	37
	Плов из говядины	200	15,8	14,3	30,1	175,5	90
	Компот из сухофруктов	200	28,1	0	5,8	38,6	122
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Итого			<b>58,19</b>	<b>29,74</b>	<b>92,71</b>	<b>502,88</b>	
День 2							
Обед	Свекольник	250	2	5,17	14,82	302,359	35
	Тефтели мясные	100	7,39	8,19	9,76	142,5	286
	Отварное пшено с маслом сливочным	180	11,5	3,3	66,3	342	330
	Соус томатный	80	0,58	1,66	2,34	26,7	355
	Кисель	200	0	0	18	80	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
Итого			<b>16,97</b>	<b>20,28</b>	<b>95,29</b>	<b>829,64</b>	
День 3							
Обед	Морковь тертая с сахаром	100	0,557	0,048	8,424	34,338	10
	Суп перловый со сметаной	250	2,8	3,27	12,8	92	74
	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	106
	Соус сметанный	80	1,50	4,60	2,80	76,97	115
	Каша кукурузная вязкая	180	11,5	3,3	66,3	342	330

	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
<b>Итого</b>			<b>43,297</b>	<b>26,588</b>	<b>133,404</b>	<b>989,268</b>	
День 4							
Обед	Отварная свекла с растительным маслом	100	0,450	4,6	5,35	62,76	18
	Суп с красной фасолью	250	7,2	0,80	23,95	147,575	45
	Рыбные котлеты	100	25,35	0,89	6,47	125,91	90
	Гарнир из гречки	180	4,46	2,37	14,67	97,9	164
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
<b>Итого</b>			<b>41,92</b>	<b>13,66</b>	<b>91,1</b>	<b>622,455</b>	
День 5							
Обед	Борщ со сметаной	250	2,72	5,95	13,67	119,25	59
	Жаркое по домашнему	200	16,9	17,5	14,8	309,04	96
	Компот из сухофруктов	200	28,1	0	23,78	98,6	122
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	<b>Итого</b>			<b>51,86</b>	<b>24,39</b>	<b>79,61</b>	<b>662,62</b>
Неделя II							
День 1							
Обед	Овощи свежие с маслом растительным	100	3,0	13,9	9,3	140,7	11
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	115,1	39
	Котлеты из говядины	100	15,53	11,78	16,07	231,67	282
	Картофельное пюре	180	3,9	5,61	9,64	148,6	58
	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
<b>Итого</b>			<b>37,355</b>	<b>42,015</b>	<b>96,73</b>	<b>841,16</b>	
День 2							
Обед	Отварная свекла с растительным маслом	100	0,450	4,6	5,35	62,76	18
	Щи из свежей капусты	250	6,6	4,7	18,4	167,4	39
	Плов из говядины	200	15,8	14,3	30,1	175,5	90
	Кисель	200	0	0	18	80	118

	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
<b>Итого</b>			<b>26,99</b>	<b>24,54</b>	<b>99,21</b>	<b>621,39</b>	
День 3							
Обед	Морковь тертая с сахаром	100	0,557	0,048	8,424	34,338	10
	Суп гороховый вегетариан	250	7,15	0,6	20,15	12,35	37
	Бефстроганов в сметан.соусе	100/80	33,46	31,56	8,5	451,64	93
	Отварное пшено с маслом сливочным	180	11,5	3,3	66,3	342	330
	Компот из сухофруктов	200	28,1	0	23,78	98,6	122
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
<b>Итого</b>			<b>84,91</b>	<b>36,448</b>	<b>154,33</b>	<b>1074,658</b>	
День 4							
Обед	Борщ со сметаной	250	2,72	5,95	13,67	119,25	59
	Рыбные котлеты	100	25,35	0,89	6,47	125,91	90
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,14	7,36	19,48	181,29	76
	Кисель	200	0	0	18	80	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
<b>Итого</b>			<b>39,35</b>	<b>15,14</b>	<b>84,98</b>	<b>642,18</b>	
День 5							
Обед	Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,83	88,33	15
	Суп с лапшой	250	2,875	2,75	17,875	110,0	39
	Биточки куриные	100	22,26	14,21	0	232,47	123
	Каша кукурузная вязкая	180	11,5	3,3	66,3	342	330
	Соус сметанный	80	1,50	4,60	2,80	76,97	115
	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	71,4	283
<b>Итого</b>			<b>42,895</b>	<b>38,98</b>	<b>99,735</b>	<b>855,21</b>	
<b>Итого за период:</b>			<b>443,737</b>	<b>271,581</b>	<b>1027,799</b>	<b>7641,561</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>44,374</b>	<b>27,158</b>	<b>102,780</b>	<b>764,156</b>	

Использованная литература: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений под редакцией доц.Коровка Л.С., Добросердова И.И. 2004 г.  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. 2005 г., 2007 г., 2011г.  
Питание детей под редакцией М.И. Снегур, З.Т. Корешкова. 1988 г.  
Организация питания под редакцией Г.И. Беленова, Т.А.Павлова. 2010 г.  
Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений , детских домов , детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Первалова. Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина., А.С. Гришина., Е.В. Кашина. 2013 г.