Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательня школа №1
г. Южи Ивановской области

Согласовано:
Директор МКОУСОШ №2
г. Южи
(Баранова Е.А)
"21" января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ №1
г.Южи, Ивановской обл.
Н.В. Бекетова
"11" января 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов

Период :осенне -зимний

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
Завтрак														
День 1				17,22	17,55	113,42	890	0,27	0,19	1,27	147,70	62,25	2,80	292,46
1	№1	Масло сливочное	20	4,00	8,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	30	6,90	12,70	14,55	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№311,т№4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	7,67	8,34	64,20	439	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				21,58	35,95	95,28	1085	0,40	1,09	24,96	478,42	82,34	7,13	1072,41
1		Яйцо вареное	1 шт	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№732,733	Оладьи со сгущеным молоком	150/30	6,83	12,40	85,20	591	0,28	0,50	21,68	301,20	55,26	4,26	752,60
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 3				20,24	20,80	109,61	1119	0,14	0,33	1,09	202,53	39,48	2,53	281,01
1														
2	№1	Масло сливочное	20	4,00	8,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№366	Запеканка из творога со сгущеным молоком	200/30	7,30	11,30	22,00	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
4	№640	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				24,95	9,39	73,66	634	0,33	0,42	7,14	184,53	77,92	4,26	1160,39
1	№16	Огурец свежий	100	0,60	3,10	3,00	78	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
2	№451	Биточек жареный из говядины	120	8,44	18,40	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
4	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 5				29,18	4,80	78,57	473	0,15	0,19	2,60	140,79	30,42	1,57	238,29
1	№19	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№97	Сыр Российский	30	6,90	12,70	14,50	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№335	Макароны запеченые с яйцом и маслом	200/5	8,84	15,81	42,20	268	0,07	0,02	_	10,17	9,63	0,96	43,25
4	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				18,46	27,54	73,51	672	0,21	0,63	1,26	133,65	37,70	3,89	266,25
1		Яйцо вареное	1 шт	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№302,т4с246	Каша вязкая пшенная со сливочным маслом	200/10	5,96	4,93	49,40	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,00
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

6		Кондитерские изделия	40	3,60	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7				28,28	13,82	109,27	709	1,20	0,64	1,26	161,19	186,53	6,73	516,34
1	№19	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№451	Котлета жаренная из говядины	120	8,44	18,40	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	6,40	9,36	51,10	335	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,95
4	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				15,95	32,31	71,01	669	2,61	0,69	86,50	126,05	66,30	5,07	1085,15
1		Яйцо вареное	1 шт	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№485	Винегрет овощной	200	2,80	20,20	13,60	247	2,40	0,03	10,40	15,80	10,50	0,48	93,40
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		фрукт	220	1,06	0,22	21,30	108	0,10	0,20	76,00	44,00	35,20	0,89	798,60
День 9				22,02	30,44	89,35	875	0,15	0,22	1,30	153,38	182,52	6,27	496,13
1	№1	Масло сливочное	20	4,00	8,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2		Сыр Хохланд	1 шт	3,45	4,35	0,00	54	0,01	0,05	0,24	150,00	7,50	0,17	17,40
3	№302т4 стр.246	Каша манная вязкая со сливочным маслом	200/10	4,00	9,00	29,80	228	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,95
4	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 10				18,45	20,00	47,23	553	0,12	0,29	0,98	130,01	41,52	3,21	380,28
1	№16	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№492	Плов из птицы	250	12,60	11,80	37,80	350	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00

Обед

День 1				26,37	20,35	106,75	826	0,63	0,54	35,17	240,18	170,14	9,19	2872,13
1	№49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	87	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	4,16	25,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№488	Бедро куриное тушеное	100	12,20	8,90	12,50	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	3,00	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 2				29,85	16,22	112,11	715	0,29	0,45	27,89	284,70	94,31	3,42	783,72
1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,10	9,40	88	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	5,87	21,34	161	0,08	0,20	1,63	161,43	21,15	0,46	207,63
3	№436	Жаркое по- домашнему с курицей	200	10,50	11,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№638	Компот из кураги	200	0,80	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 3				27,44	21,93	130,57	1059	0,32	0,31	6,38	163,06	229,74	11,26	1050,61
1	№19	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной 1 категории со сметаной	250/25/10	1,93	5,48	18,65	137	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№499	Котлета жаренная рубленная куриная	120	14,94	12,66	17,86	330	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	6,40	3,30	51,10	335	0,07	0,05	0,00	31,05	160,31	5,49	305,95
5	№639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	21,66	87	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 4				35,71	31,39	125,04	991	0,31	0,40	25,46	177,05	148,20	7,18	1754,98
1	№49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№147	Суп картоф.с рыбными консервами	250/25	8,33	7,70	16,94	164	0,05	0,05	0,17	21,11	12,64	1,04	113,04
3	№431	Печень по-строгановски	120	18,20	15,00	18,90	289	0,01	0,15	0,00	26,30	29,90	1,26	154,00
4	№520	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	8,30	38,60	313	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 5				26,25	30,17	110,11	810	0,39	0,40	49,95	232,52	108,24	4,99	1624,54
1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,10	9,40	88	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/25/10	1,76	6,63	17,59	144	0,05	0,05	17,53	47,24	20,75	0,80	305,03
3	№377	Рыба жаренная	120	15,30	13,20	15,20	180	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
5	№638	Напиток из вишни	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 6				28,66	34,49	116,04	1016	0,31	0,35	21,79	136,47	109,74	8,04	1658,27
1	№19	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04

2	№147	Суп вермишелевый с курицей	250/30	8,33	7,70	16,94	164	0,05	0,05	0,17	21,11	12,64	1,04	113,04
3	№451	Биточек жаренный из говядины	120	11,30	18,00	18,00	281	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
4	№520	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	8,30	38,60	313	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 7				22,44	19,07	107,95	733	0,29	0,28	14,05	130,30	77,87	3,97	1022,73
1	№89	Сельдь с луком и маслом	60	2,63	1,13	1,50	55	0,04	0,04	5,56	23,00	14,00	0,60	141,00
2	№132	Рассольник Ленинградский с говядиной 1 категории	250/25	2,30	5,44	20,39	131	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	497,79
3	№436	Жаркое по- домашнему с курицей	200	10,50	11,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	21,66	87	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7														
День 8				29,86	25,49	119,85	901	0,44	0,34	10,93	164,09	130,32	7,15	1080,75
1	№49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	4,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№499	Котлета жаренная рубленная куриная	120	14,94	12,66	17,86	330	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№214,514	Капуста тушенная	180	4,50	8,28	19,26	169	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 9				30,10	27,92	119,27	891	0,42	0,37	41,80	239,04	116,10	5,14	1638,29
1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,10	9,40	88	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной 1 категории со сметаной	250/25/10	1,93	5,48	12,65	137	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№ 388	Котлета жареная рыбная	120	13,50	11,40	18,10	184	0,08	0,12	0,92	59,56	26,54	0,88	270,20
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 10				29,65	54,23	113,05	856	0,36	0,31	28,33	132,30	98,72	5,76	1224,04
1	№78	Икра свекольная	100	1,40	10,01	6,80	124	0,04	0,04	16,20	23,00	14,00	0,60	141,00
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,48	19,50	16,24	187	0,16	0,18	11,83	39,49	46,74	1,75	764,62
3	№456	Зразы рубленные из говядины	70	11,50	17,40	18,30	165	0,05	0,05	0,00	19,23	18,06	1,07	145,80
4	№332,516	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,20	7,03	32,55	208	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
5	№639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	21,66	87	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13

Всего за 10 дней

№ п/п		Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
Завтраки														
		Всего		216,33	212,60	860,92	7679	5,58	4,69	128,36	1858,25	806,98	43,46	5788,70
Обеды														
		Всего		286,33	281,26	1160,74	8798	3,76	3,74	261,75	1899,71	1283,38	66,10	14710,06
Общее количество за 10 дней														
		Всего		502,66	493,86	2021,66	16477	9,34	8,43	390,11	3757,96	2090,36	109,56	20498,76

Зав. столовой Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.