



УТВЕРЖДАЮ
Директор
О.И. Ненастина
22 марта 2021 года

Примерное десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов
МОУ «Пустотинская СШ»

Прием пищи	Название блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,4	4,4	11,8	278,32	160
	Чай	200	8,9	3,06	26	58	685
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Итого	455	23,28	19,14	61,05	556,02	
Неделя 1 День 1 Обед	Икра кабачковая	60	1,80	5,40	5,16	73,20	50
	Суп крестьянский с крупой	250	10,00	8,63	7,90	167,30	138
	Бефстроганов	100	7,54	15,68	5,78	156,25	437
	Капуста тушеная	180	4,67	7,36	15,78	138,60	139
	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	639
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	790	37,18	37,89	78,86	742,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	60,46	57,03	139,91	1298,57	
Неделя 1 День 2 Завтрак	Омлет натуральный	160	15,22	23,64	2,83	285,79	438
	Горошек консервированный	40					
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Итого	455	26,44	37,42	51,11	624,29	

Неделя 1 День 4 Завтрак	Сырники творожные со сгущенным молоком	220/20	30,62	19,80	35,64	307,56	470
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Итого	455	38,02	32,00	98,27	647,82	
Неделя 1 День 4 Обед	Салат из моркови с р/м	60	0,57	4,30	15,20	65,40	49
	Борщ с картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Плов из мяса (птицы)	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с лимоном	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	760	47,33	36,64	106,77	824,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	85,35	68,64	205,04	1472,07	
Неделя 1 День 5 Завтрак	Тефтели рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Картофель отварной	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Итого	460	29,06	10,49	83,93	477,70	
Неделя 1 День 5 Обед	Огурец соленый	60	0,48	0	1,02	6	70
	Суп овощной с фрикадельками	250/20	7,29	5,7	16,99	148,5	209
	Жаркое по-домашнему	80/150	7,33	12,3	14,91	284,6	436
	Кисель из ягод	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,9	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,3	пр
	Итого	810	18,28	18,76	57,26	585,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	47,34	29,25	141,1875	1063,6	

Неделя 2 День 1 Завтрак	Каша манная молочная	220	2,41	1,35	17,85	216,82	4
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Чай с лимоном	200/7	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Итого	462	20,29	16,09	67,10	494,52	
Неделя 2 День 1 Обед	Огурцы свежие или соленые	60	0,48	0,00	1,02	6,00	70
	Борщ со сметаной	250/10	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Тефтели (мясные)	100	11,00	16,33	12,08	239,16	462
	Макароны отварные	180	6,42	0,66	30,72	188,88	332
	Компот из ягод	200	10,00	0,06	35,20	110,00	635
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	800	40,38	25,08	99,98	773,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1262	60,67	41,17	167,08	1268,16	
Неделя 2 День 2 Завтрак	Рагу из птицы	80/150	6,81	12,36	17,1	272,01	489
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Итого	470	14,21	24,56	79,73	612,27	
Неделя 2 День 2 Обед	Салат из свеклы с р/м	60	0,85	3,65	8,36	56,34	51
	Суп рыбный	250	8,60	11,36	19,60	223,80	142
	Куры тушеные	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Рис припущенный	180	2,86	6,31	1,49	194,76	511
	Компот из плодов сухих	200	10,00	0,06	35,20	110,00	635
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	790	46,59	35,74	73,69	888,35	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	60,796	60,302	153,418	1500,62	
Неделя 2 День 3 Завтрак	Кукуруза консервированная отварная	30	3,60	0,14	5,98	39,60	205
	Омлет натуральный	140	14,27	22,16	2,65	267,93	438
	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Итого	410	25,41	28,69	50,80	540,43	
Неделя 2 День 3 Обед	Салат картофельный	60	1,64	6,00	5,73	67,62	40
	Суп овощной	250	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	Жаркое по-домашнему	250	9,16	15,38	18,64	355,75	436
	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	635
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	760	31,27	27,90	85,60	779,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	56,68	56,59	136,40	1319,50	
Неделя 2 День 4 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена	220	6,19	9,68	79,64	345,71	4
	Чай	200	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб	30	2,7	0,93	18,7	96,7	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (Российский и др)	15	6,2	3,5	4,42	57	15
	Итого	455	24,07	24,42	128,89	623,41	
	Винегрет с р/м	60	1,20	10,68	12,60	68,76	71
	Рассольник по-ленинградски	250	15,30	28,90	14,87	156,80	132

Неделя 2 День 4 Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	250	35,88	12,58	15,05	365,50	374
	Кисель из ягод	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
	Итого	760	55,56	52,92	66,86	737,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	79,63	77,34	195,75	1361,27	
Неделя 2 День 5 Завтрак	Тефтели (мясо или птица)	100	11,00	16,33	12,08	239,16	255
	Каша гречневая рассыпчатая	180	58,17	6,26	41,69	267,84	4
	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,00	1,02	6,00	70
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб	30	2,70	0,93	18,70	96,70	ПР
	Итого	520	73,35	23,72	93,68	701,70	
Неделя 2 День 5 Обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
	Борщ со сметаной	250/10	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Биточки (мясо или птица)	100	11,00	16,33	12,08	239,16	462
	Каша рисовая	180	2,86	6,31	1,49	194,76	511
	Компот из свежих фруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	635
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,90	ПР
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	0,69	54,30	пр
		Итого	800	37,36	33,73	74,80	824,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	110,7072	57,446	168,4808	1526,645	
	В среднем за 10 дней	1254,70	65,98	54,85	167,10	1348,29	