

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Территориальный отдел

Управления

«Средняя общеобразовательная школа с.Дежнево»

Роспотребнадзора по ЕАО

по Октябрьскому

и Ленинскому районам

679370 Заместитель начальника ТО Управления
с. Ленинское, ул. Западная, 23

Коренева Н.А.

(подпись) ФИО

«21» 01 20 20

«Утверждено»

Директор

Пермина П.Д.

(подпись) ФИО

Приказ № 10

от «21» 01. 2020



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений

на 2019-2020 учебный год

для возрастных групп от 7-10 лет и 11-17 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход Блюда (7-10лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11-17 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1 день											
Завтрак											
№51	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,1	6,53	15,9	142,8	200/5	6,8	7,70	19,53	190,4
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№41	Масло сливочное	10	0,02	7,2	0,09	65,24	10	0,02	7,2	0,09	65,24
№137	Чай с сахаром с лимоном	200/15/11	0,2	0	19,39	78,36	200/15/11	0,2	0	19,39	78,36
	Итого:		8,26	13,97	49,96	358,6		12,9	15,38	68,17	478,48
Обед											
№57	Салат из столовой свеклы	100	1,6	6,08	8,38	94,64	100	1,6	6,08	8,38	94,64
№11	Щи со свежей капусты	200	3,3	3,3	6,2	67,7	250	4,1	4,12	7,7	84,32
№43	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,75	9,23	57,75	341,1	200/5	8,75	9,23	67,75	402,7
№103	Биточки мясные	80	8,33	12,9	8,2	182,2	100	9,04	14,9	10,25	237,5
№26	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	128	200	0,6	0	31,4	128
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	64,94	70	3,26	0,43	18,81	92,18
	Итого:		27,81	32,22	149,67	999		32,252	35,16	168,6	1209,75
Итого :			36,07	46,19	199,6	1357,6		45,15	50,54	236,76	1638,22

№ п/п	Наименование блюда	Выход Блюда (7-10лет) граммы					Выход Блюда (11-17 лет) граммы				
			белки	жиры	углеводы	Ккал.		белки	жиры	углеводы	Ккал.
2 день											
Завтрак											
№77	Сырники из творога со сливочным маслом	100/10	21,4	19	30,5	378,6	100/10	21,4	19	30,5	378,6
№68	Яйцо отварное	1 шт	5,8	4,6	0,28	62,84	1шт	5,8	4,6	0,28	62,84
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
	Итого:		29,62	23,84	60,36	574,5		32,56	24,08	74,94	646,72
Обед											
№36	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,4	75,04	100	2,07	3,24	9,4	75,04
№3	рассольник	200	1,99	6,34	15,4	126,6	250	2,49	7,93	19,3	158,53
№43	Гарнир гречка со сливочным маслом	150/5	5,4	4,8	31,64	218,4	200/5	7,4	4,8	41,84	288,44
№47	Котлета куриная	80	8,33	12,9	8,2	182,2	100	10,33	12,9	9,1	242,9
№9	Кисель витаминизированный	200	0,4	0	38,5	155,6	200	0,4	0	38,5	155,6
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	65,87	70	3,26	0,43	18,81	92,182
	Итого:		25,42	32,19	140,88	944,11		30,85	33,9	161,25	1133,09
Всего за день:			55,04	56,03	201,2	1518,61		63,41	58	236,19	1779,81

№ п/п	Наименование блюда	Выход Блюда (7-10лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11-17 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.
3 день											
Завтрак											
№52	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	5,1	4,89	17,85	143,01	200/5	6,8	6,52	23,8	190,68
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№41	Масло сливочное	10	0,02	7,2	0,09	65,24	10	0,02	7,2	0,09	65,24
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
	Итого:		8,26	12,33	47,52	341,29		12,9	14,2	68,05	461,2
Обед											
№25	Салат из белокачанной капусты	100	1,68	6,52	10,47	107,3	100	1,68	6,52	10,47	107,3
№8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	7,9	5,2	22,8	169,6	250/35	8,9	5,7	28,4	200,5
№21	Рыба тушеная с овощами	80	10,2	5,1	5,07	107	100	11	5,9	7,7	110,98
№20	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,8	6,75	21,9	184,9	200/5	4,6	9	29,2	216,2
№26	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	128	200	0,6	0	31,4	128
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	65,87	70	3,26	0,43	18,81	92,18
	Итого:		31,41	24,28	129,38	833,07		34,94	27,94	150,28	975,56

Всего за день:		39,67	36,61	176,9	1224,36		47,84	42,15	218,33	1436,76
-----------------------	--	-------	-------	-------	---------	--	-------	-------	--------	---------

№ п/п	Наименование блюда	Выход Блюда (7-10 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11-17 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.
4 день											
Завтрак											
№86	Омлет натуральный	100	5,3	8,8	0,84	103,8	100	5,3	8,8	0,84	103,8
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№41	Масло сливочное	10	0,02	7,2	0,09	65,24	10	0,02	7,2	0,09	65,24
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
	Итого:		8,46	16,24	30,51	302		11,4	16,48	45,09	374,28
Обед											
№17	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	15	100	0,8	0,1	2,5	15
№6	Суп с макаронными изделиями	200	3,5	4,1	14,5	108,9	250	4,4	5,2	18,2	137,2
№40	Тефтели	80	9,8	7,12	5,18	124	100	12,03	8,03	6,47	155
№20	Картофельное	150/5	3,8	6,75	21,9	184,9	200/5	4,6	9	29,2	216,2

	пюре с маслом										
№92	Какао с молоком	200	3,33	1,9	31,48	310,2	200	3,33	1,9	31,48	310,2
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	65,87	70	3,26	0,43	18,81	92,18
	Итого:		28,46	20,58	113,3	929,97		33,32	25,06	130,96	1046,22
Всего за день:			36,92	36,82	143,81	1231,27		44,72	41,54	176,05	1420,5

№ п/п	Наименование блюда	Выход Блюда (7-10 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11-17 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.
5 день											
Завтрак											
№52	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,27	5,18	21,75	150,7	200/5	5,69	6,9	29	200,93
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№24	сыр	10	1,8	4,8	0,04	50,56	10	1,8	4,8	0,04	50,56
	Итого:		9,21	10,22	51,37	334,3		13,57	13,41	73,2	456,77

Обед											
№69	Салат из моркови	100	1,3	6,98	12,73	109	100	1,3	6,98	12,73	109
№7	Суп гороховый	200/10	6,64	5,1	19,86	167	250/10	8,3	6,38	22,33	208,8
№103	Биточки мясные	80	8,33	12,9	8,2	192	100	9,08	13,37	9,06	213
№20	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,8	5,84	27,9	172,04	200/5	4,6	6,94	37,2	229,39
№92	Какао с молоком	200	3,33	1,9	31,48	310,2	200	3,33	1,9	31,48	310,2
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	65,87	70	3,26	0,43	18,81	92,18
	Итого:		30,59	33,43	135,91	1136,51		34,77	36,37	155,91	1283,01
Всего за день:			39,8	43,65	187,28	1470,81		48,34	49,78	229,11	1739,78

№ п/п	Наименование блюда	Выход Блюда (7-10лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Выход Блюда (11-17 лет) граммы	белки	жиры	углеводы	Ккал.
6 день											
завтрак											

№52	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	5,1	4,89	17,85	143,01	200/5	6,8	6,52	23,8	190,68
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№41	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,09	65,24	10	0,2	7,2	0,09	65,24
№137	Чай с сахаром с лимоном	200/15/11	0,2	0	19,39	78,36	200/15/11	0,2	0	19,39	78,36
	Итого:		8,36	12,33	51,91	358,85		12,9	14,2	72,44	478,76
Обед											
№57	Салат из столовой свеклы	100	1,6	6,08	8,38	94,64	100	1,6	6,08	8,38	94,64
№11	Щи из свежей капусты	200	3,3	3,3	6,2	44,96	250	4,1	4,1	7,7	56,2
№43	Гарнир гречка со сливочным маслом	150/5	5,4	4,8	31,64	218,4	200/5	7,2	4,8	41,84	291,2
№103	Биточки мясные	80	8,33	12,9	8,2	182,2	100	10,04	14,9	10,25	227,75
№26	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	128	200	0,6	0	31,4	128
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	65,87	70	3,26	0,43	18,87	92,18
	Итого:		26,46	27,79	123,56	854,47		31,7	30,71	142,68	1010,37
Всего за день			34,72	41,75	173,52	1213,32		44,30	44,91	215,13	1489,13

7 день

Завтрак

№43	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,75	9,23	57,75	341,1	200/5	8,75	9,23	67,75	402,7
№30	Колбаса отварная	80	3,12	7,2	0,12	77,76	100	4,16	9,45	0,16	102,33
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№41	Масло сливочное	10	0,02	7,2	0,09	65,24	10	0,02	7,2	0,09	65,24
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
	Итого:		13,03	23,87	87,54	617,1		19,01	26,36	112,16	775,55

Обед

№69	Салат из моркови	100	1,3	6,98	12,73	118,9	100	1,3	6,98	12,73	118,9
№8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	7,9	5,2	22,8	169,6	250/35	8,9	5,7	28,4	200,5
№20	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,8	6,75	21,9	184,9	200/5	4,6	9	29,2	216,2
№50	Биточки рыбные	80	6,3	4,4	7,5	94,8	100	7,8	5,5	9,37	118,5
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	65,87	70	3,26	0,43	18,81	92,18
	Итого:		26,73	24,04	117,67	815,22		30,96	28,01	137,81	927,48
	Всего за день:		39,76	47,91	205,21	1432,37		49,97	54,37	249,97	1703,03

8 день

Завтрак

№76	Творожная запеканка	100	17,74	16,88	25,06	323,12	100	17,74	16,88	25,06	323,12
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	14,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
№24	Сыр	10	1,8	4,8	0,04	50,56	10	1,8	4,8	0,04	50,56
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
	Итого:		22,68	21,92	54,68	506,7		25,62	22,16	69,26	578,96

Обед

№25	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,52	10,47	107,3	100	1,68	6,52	10,47	107,3
-----	-------------------------------	-----	------	------	-------	-------	-----	------	------	-------	-------

№3	Рассольник	200	1,99	6,34	15,4	126,6	250	1,49	7,93	19,3	158,53
№79	Рис отварной с маслом	150/5	3,82	6,15	38,5	224,6	200/5	5,09	7,2	51,33	268,7
№39	Куры отварные	80	13,1	17,3	0,6	210,5	100	16,37	19,8	0,75	262,5
№26	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	128	200	0,6	0	31,4	128
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	64,94	70	3,26	0,43	18,81	92,18
	Итого:		28,42	37,02	134,11	982,34		34,39	42,28	156,36	1137,61
	Всего за день:		51,1	58,94	188,79	1489,04		60,01	64,44	225,62	1716,57

9 день

Завтрак

№52	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	5,24	5,73	27,84	183,9	200/5	6,99	7,64	37,12	244,67
№137	Чай с сахаром с лимоном	200/15/11	0,2	0	19,39	78,36	200/15/11	0,2	0	19,39	78,36
№90	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,24	15,58	72,24	60	5,88	0,48	29,16	144,48
	Итого:		8,38	5,97	61,81	334,5		13,07	8,12	85,67	467,51

Обед

№5	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,7	20	100	1,1	0,2	3,7	20
№1	Борщ из свежей капусты	200	3,3	3,3	11,7	89,7	250	4,1	4,1	14,7	112,1
№21	Рыба тушеная с овощами	80	10,2	5,1	5,07	107	100	12,75	6,37	6,35	133,75
№20	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,8	6,75	21,9	162,15	200/5	4,6	9	29,2	216,2
№33	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8	200/15	0,2	0	15	60,8
№90	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,4	24,3	120,4	50	4,9	0,4	24,3	120,4
№84	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	0,31	13,44	65,87	70	3,26	0,43	18,81	92,18
	Итого:		25,83	16,06	95,11	625,92		30,91	20,5	112,06	755,43
	Всего за день		34,21	22,03	156,92	960,42		43,98	28,62	197,73	1222,92

10 день

Завтрак

№79	Рис отварной с маслом	150/5	3,82	6,15	38,5	224,6	200/5	5,09	7,2	51,33	268,7
-----	-----------------------	-------	------	------	------	-------	-------	------	-----	-------	-------

