



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 9

УКМО

2024 г.

**Примерное 10 - ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.**

12 лет и старше

Наименование блюд	Рецептура	Масса порции,г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	311	230	6,1	8,3	38	251,9
Сыр	пром.выпуск	10	2,3	2,9	0,0	36,4
Кофейный напиток на цельном молоке	692	200	1,8	1,6	24	118,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14	88,4
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>15,3</b>	<b>15,5</b>	<b>91,8</b>	<b>566</b>
<b>ОБЕД</b>						
Зелёный горошек с луком	85	100	2,8	7,7	7,8	118
Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	132	250	4,8	4,6	14	142,3
Гуляш из говядины	437	50/50	14	9,0	5,5	253,3
Макаронные изделия отварные	516	180	6,7	4,6	43,2	246,1
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>31,2</b>	<b>26,3</b>	<b>119,5</b>	<b>952,9</b>

<b>ПОЛДНИК</b>						
Печенье сдобное	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28	224
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0	7,5	38
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>21</b>	<b>44,9</b>	<b>382</b>
<b>Всего</b>			<b>55,4</b>	<b>62,8</b>	<b>256,2</b>	<b>1900,9</b>

**2 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Царская вагрушка с соусом молочным	366/596	150/50	22,4	16,4	47,2	467,8
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	1,5	7,6	20,0	103,5
Груши свежие	пром.выпуск	150	0,6	0,0	15,5	70,5
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>24,5</b>	<b>24,0</b>	<b>97,7</b>	<b>701,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из картофеля с морской капустой	403	100	2,6	3,4	4,8	56,0
Суп картофельный с клецками мясом	160, Сб-к 2012	250	7,5	6,4	23,9	168,0
Птица отварная с соусом	487/ 468	100/50	23,0	23,8	1,5	277,0
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	5,8	6,0	25,8	180,0
Кисель из ягоды	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>41,9</b>	<b>40,0</b>	<b>104,8</b>	<b>887,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	769	100	7,4	13,2	48,8	314,0
Чай каркаде с сахаром	685	200	0,0	0,0	15	60,0
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	4,8	22,5
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>13,2</b>	<b>68,6</b>	<b>396,5</b>
<b>Всего</b>			<b>73,8</b>	<b>77,2</b>	<b>271,1</b>	<b>1985,6</b>

**3 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Тефтели с соусом	462	70/40	10,9	11,0	12,1	194,3

Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Кофейный напиток	692	200	1,8	1,6	24,0	118,8
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	1,6	7,5	10,6	113,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>19,0</b>	<b>26,0</b>	<b>81,3</b>	<b>644,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат Степной	25	100	1,3	10,0	4,2	129,5
Щи на мясном бульоне со сметаной	124	250	8,7	5,4	9,4	106,5
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	80/50	21,5	12,6	4,6	222,0
Рис припущенный	512	180	8,8	9,0	46,8	251,5
Напиток из шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>43,2</b>	<b>37,4</b>	<b>103,4</b>	<b>874,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка ванильная	767	50	3,8	4,3	29,0	171,5
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Бананы	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>10,7</b>	<b>46,5</b>	<b>334,5</b>
<b>Всего</b>			<b>72,8</b>	<b>74,1</b>	<b>231,2</b>	<b>1853,1</b>

**4 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Биточки с соусом	451/587	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,0
Какао с молоком сгущённым	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>25,6</b>	<b>13,0</b>	<b>99,4</b>	<b>616,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свёклы с сыром	50	100	4,8	10,0	8,3	181,0
Суп картофельный с крупой и рыбой	138	250	9,7	4,3	17,9	150,3

Шницель натуральный рубленый с соусом	450	70/30	12,1	12,1	8,2	215,8
Капуста тушённая	534	180	4,2	4,7	18,4	138,0
Кисель из ягоды	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>32,5</b>	<b>27,2</b>	<b>103,2</b>	<b>841,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Расстегаи с рыбой	743	150	6,8	6,6	31,6	276,5
Чай с молоком	507,Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>8,2</b>	<b>51</b>	<b>363,5</b>
<b>Всего</b>			<b>66,5</b>	<b>48,4</b>	<b>253,6</b>	<b>1821,8</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов из говядины	443	50/150	20,0	10,0	40,0	331,7
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	3,1	8,0	25,5	129,0
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,8	0,0	7,5	38,0
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>25,5</b>	<b>18,2</b>	<b>98,5</b>	<b>605,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из кукурузы с яйцом и луком	85	100	4,1	8,6	15,2	160,1
Борщ с мясом, сметаной	110	250	6,0	6,2	12,7	119,2
Котлета морская с соусом	357/468, С- к 2012	70/40	12,5	15,1	7,5	212,2
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>30,2</b>	<b>36,2</b>	<b>107,1</b>	<b>860,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с творогом	741	75	11	3,5	32,3	210,0
Чай с сахаром	685	200	0	0,0	15,0	60,0

Кисломолочный "Снежок"	пром.выпуск	75	2	1,9	8,1	59,2
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>5,4</b>	<b>55,4</b>	<b>329,2</b>
<b>Всего</b>			<b>68,7</b>	<b>59,8</b>	<b>261,0</b>	<b>1795,2</b>

#### 6 ДЕНЬ

Каша пшённая молочная		311	200	7,5	8,0	36,3	247,8
Яйца варёные		337	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Чай каркаде		685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Сыр	пром.выпуск	15	3,5	4,4	0,0	54,6	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0	
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4	
		<b>570</b>	<b>20,4</b>	<b>19,6</b>	<b>76,1</b>	<b>560,8</b>	

#### ОБЕД

Винегрет овощной		71	100	1,3	10,0	7,3	178,2
Суп гороховый с мясом		139	250	9,4	4,3	19,6	150,5
Азу		438	70/150	19,1	13,8	18,3	303,9
Компот из смеси сухофруктов		639	200	0,0	0,0	29,0	105,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5	
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>33,5</b>	<b>28,6</b>	<b>99,5</b>	<b>849,3</b>	

#### ПОЛДНИК

Булочка домашняя		770	100	7,4	13,2	48,8	314,0
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15	60,0
Нектарин	пром.выпуск	100	0,0	0,0	4,8	22,5	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>13,2</b>	<b>68,6</b>	<b>396,5</b>	
<b>Всего</b>			<b>61,3</b>	<b>61,4</b>	<b>244,2</b>	<b>1806,6</b>	

#### 7 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Оладьи из печени	409, С - к 2012	70	13,0	9,0	9,0	181,8	
Картофельное пюре		520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Батон с маслом		1	30/10	2,0	7,8	16,0	128,0

Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>23,1</b>	<b>25,3</b>	<b>91,0</b>	<b>680,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты		43	100	1,5	5,0	9,4
Суп - лапша домашняя с курицей		148	250	4,8	6,0	16,5
Тефтели рыбные с соусом		394	70/40	12,4	11,2	11,7
Каша гречневая рассыпчатая		297	180	5,8	5,9	25,7
Напиток апельсиновый		699	200	0,2	0,0	25,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>27,6</b>	<b>28,5</b>	<b>109,1</b>	<b>830,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Расстегаи с рыбой		743	150	6,8	6,6	31,6
Чай с молоком	507, Сб-к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>8,2</b>	<b>51,0</b>	<b>363,5</b>
<b>Всего</b>			<b>59,1</b>	<b>62,0</b>	<b>251,1</b>	<b>1874,2</b>

**8 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронные изделия с сыром		333	150/20	10,2	9,7	36,0
Какао на молоке сгущённом		694	200	5,5	3,5	21,3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Масло сливочное	пром.выпуск	10	0,0	7,2	0,0	66,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	150	0,6	0,0	14,7	70,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,9</b>	<b>20,6</b>	<b>82,5</b>	<b>591,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат с крабовыми палочками	контрольная прор.	100	5,3	7,8	12,3	139,2
Солянка домашняя со сметаной		157	250	5,5	8,3	9,6
Говядина, тушённая с капустой		440	70/150	18,6	10,4	12,6
Кисель из ягоды		640	200	0,1	0,0	28,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	2,0	0,3	14,3	61,8

Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>34,7</b>	<b>27,2</b>	<b>98,6</b>	<b>824,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с творогом		741	75	11	32,3	210,0
Чай зелёный		685	200	0,2	0,0	15,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>12,1</b>	<b>3,5</b>	<b>55,4</b>	<b>313,0</b>
<b>Всего</b>			<b>64,7</b>	<b>51,3</b>	<b>236,5</b>	<b>1729,6</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный с маслом		342	105/5	11,1	17,5	2,1
Зелёный горошек	пром.выпуск	40	40	2,0	0,0	3,2
Булочка сдобная		767	50	4,0	4,3	29,0
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	30	2,4	0,3	15,8
Мандарины свежие	пром.выпуск	130	130	1,0	0,0	9,0
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,5</b>	<b>22,1</b>	<b>70,9</b>	<b>583,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная		78	100	1,8	8,0	10,0
Свекольник с мясом, сметаной	145,Сб-к 2012	250	250	4,8	7,1	15,3
Плов из птицы		492	50/150	14,4	19,5	41,2
Компот из кураги		638	200	0,9	0,0	25,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1,3	0,2	9,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	30	2,4	0,3	15,8
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>25,6</b>	<b>35,1</b>	<b>117,0</b>	<b>896,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка ванильная		767	50	3,8	4,3	29,0
Молоко	пром.выпуск	200	200	5,9	6,4	9,4
Груши свежие	пром.выпуск	100	100	0,4	0,0	10,3
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>10,7</b>	<b>48,7</b>	<b>338,5</b>
<b>Всего</b>			<b>54,2</b>	<b>67,9</b>	<b>236,6</b>	<b>1818,1</b>

10 ДЕНЬ						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты куриные с маслом	498	70/5	10,6	15,8	10,8	226,5
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	26,5	175,4
Чай с молоком	507, С - к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Батон с маслом, сыром	8	30/5/10	4,6	8,1	16,0	141,7
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>21,0</b>	<b>31,4</b>	<b>82,5</b>	<b>677,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат рыбный	65	100	9,2	9,0	6,2	146,2
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	250	4,5	4,5	8,3	102,7
Печень по - строгановски	431	70/40	16,0	14,5	3,9	262,1
Макаронные изделия	516	180	6,7	4,6	43,2	246,1
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>39,3</b>	<b>33,0</b>	<b>100,0</b>	<b>921,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Печенье сдобное	пром.выпуск	50	2,2	14,6	28,0	224,0
Чай полусладкий	685	200	0	0,0	7,5	30,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,4	0,0	9,8	47,0
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>2,6</b>	<b>14,6</b>	<b>45,3</b>	<b>301,0</b>
<b>Всего</b>			<b>62,9</b>	<b>79,0</b>	<b>227,8</b>	<b>1900,3</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>639,4</b>	<b>643,9</b>	<b>2469,3</b>	<b>18485,4</b>
<b>Средняя в день</b>			<b>63,9</b>	<b>64,4</b>	<b>247,0</b>	<b>1848,5</b>

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд использована йодированная соль.