


 УТВЕРЖДАЮ: _____
 Директор МОУ СОШ № 9 УЖМО
 документ
 от " 2 " 2024 г.

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

с 7 - 11 лет

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции, г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в ккал.	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная		311	5,3	7,2	33,1	219	
Сыр	пром.выпуск	10	2,3	2,9	0,0	36,4	
Кофейный напиток на цельном молоке		692	1,8	1,6	24	118,8	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0	
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14	88,4	
	Итого	525	13,7	14,3	81,6	509,6	
ОБЕД							
Зелёный горошек с луком		85	1,7	4,6	4,7	70,8	
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной		132	4,8	4,6	14,0	122,5	
Пюре из говядины		437	50/40	13,7	9,0	5,1	145,3
Макаронные изделия отварные		516	150	5,6	3,8	36,0	205,1
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	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	740	28,7	22,4	108,8	736,9
Всего			42,4	36,7	190,4	1246,5

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Парская вагрушка с соусом молочным	366/596	120/30	17,0	9,0	28,0	342,9
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	120	0,5	0,0	12,4	56,4
	Итого	510	19,0	16,6	75,4	562,8
ОБЕД						
Икра свекольная	78	60	1,1	4,8	6,8	75,9
Суп картофельный с клецками мясом	160, Сб-к 2012	200	6,7	5,5	19,1	140,0
Птица отварная с соусом	487/468	90/50	11,5	18,8	1,4	252,3
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0
Кисель из ягодды	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
	Итого	790	27,1	34,5	97,6	824,5
Всего			46,1	51,1	173,0	1387,3

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Тертели с соусом	462	60/30	9,3	9,6	10,0	164,4
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
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
	Итого	570	16,8	23,6	74,8	585,4

Всего			48,5	36,5	181,4	1293,4
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Плов из говядины	443	50/100	18,7	7,2	27,0	249,0
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
	Итого	510	24,2	15,4	85,5	523,0
ОБЕД						
Салат из моркови с зелёным горошком	71, Сб-к 2012	60	1,7	4,6	4,7	70,8
Борщ с мясом, сметаной	110	200	4,6	5,8	10,2	111,0
Котлета морская с соусом	357/ 468, Сб -к 2012	60/30	10,7	12,8	5,6	183,4
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
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
	Итого	740	24,0	28,5	87,8	704,8
Всего			48,2	43,9	173,3	1227,8
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная	311	200	7,5	8,0	36,3	247,8
Йогурт варёный	337	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб с сыром	3	20/10	3,9	3,1	10,5	83,4
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
	Итого	565	19,2	18,1	76,1	542,6
ОБЕД						

Винегрет овальной	71	60	0,8	6,0	4,4	106,9
Суп гороховый с мясом	139	200	8,2	3,8	15,7	126,0
Азу	438	60/120	16,4	10,4	14,8	242,5
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	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	Итого	700	29,9	20,8	94,4	715,6
Всего			49,1	38,9	170,5	1258,2

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Оладьи из пчени по - кунцевски	409, Сб - к 2012	50	9,2	6,4	6,4	130,0
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Батон с маслом	1	20/8	1,5	6,8	5,3	101,1
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
Итого	Итого	543	18,2	20,7	73,3	572,7
ОБЕД						
Огурчик солёный	121, Сб-к 2012	60	0,5	0,0	2,0	12,0
Суп - лапша домашняя с курицей	148	200	4,3	5,2	13,4	138,0
Тефтели рыбные с соусом	394	60/30	10,6	9,1	9,1	168,2
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,0	25,8	99,5
Хлеб ржаной	пром.Выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.Выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	Итого	760	24,9	19,9	102,3	702,9
Всего			43,1	40,6	175,6	1275,6

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Макаронные изделия с сыром	333	130/20	9,4	9,2	31,2	250,5			
Какао на молоке ступённым	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4			
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	140	0,6	0,0	13,7	65,8			
	Итого	520	17,1	20,1	76,7	559,7			
ОБЕД									
Салат с крабовыми палочками	контрольная прор.	60	3,2	4,7	7,4	83,5			
Солянка домашняя		200	5,0	6,2	7,1	133,0			
Говядина, тушенная с капустой		440	50/150	13,7	9,6	12,6	224,0		
Кисель из брусники		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	30	2,4	0,3	15,8	70,5			
	Итого	730	27,0	21,2	90,7	711,5			
Всего	Итого		44,1	41,3	167,4	1271,2			

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Омлет натуральный с маслом	342	105/5	11,1	17,5	2,1	209,7			
Зелёный горошек	пром.выпуск	40	2,0	0,0	3,2	22,0			
Булочка сдобная	767	50	4,0	4,3	29,0	171,5			
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	47,0			
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			
	Итого	520	19,5	22,0	67,3	535,2			
ОБЕД									
Икра морковная	78	60	1,1	4,8	6,0	73,3			
Свекольник с мясом, сметаной	145,Сб-к 2012	200	4,4	5,7	12,2	119,4			

Плов из птицы	492	50/110	14,4	17,0	30,2	336,6
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
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
	Итого	700	26,6	28,3	113,6	810,9
Всего			46,1	50,3	180,9	1346,1

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Котлеты куриные с маслом	498	50/5	7,6	12,3	7,7	171,2
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Чай с молоком	507, С - к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Батон с маслом	8	20/10	1,5	8,3	10,7	114,2
Апельсины	пром.Выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	535	14,8	27,1	68,0	561,6
ОБЕД						
Салаг рыбный	65	60	5,5	5,4	3,7	87,7
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	200	3,0	2,7	7,7	84,0
Печень по - строгановски	431	60/30	14,3	12,1	3,1	220,4
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,1
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
	Итого	740	31,3	24,4	88,9	761,8
Всего			46,1	51,5	156,9	1323,4
Всего			463,0	443,8	1736,3	12942,2
Всего			46,3	44,4	173,6	1294,2

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.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО

Т.В. Англипина