

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МОУ «Средняя школа № 2»

_____ Г.В.Смирнова
Приказ № 491/1 от 26.12.2022 г.

Примерное десятидневное меню

муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

(структурное подразделение «Степачёвская школа»)

осенне-зимний период

(для возрастной группы 12 лет и старше)

162801, Вологодская область, Устюженский район, д.Степачево, улица Центральная, дом 19-а

Меню приготавливаемых блюд (осенне - зимний период)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,8	7,6	24,6	198,3	390
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	685
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
Итого за завтрак		557	14,3	34,35	72,58	655,7	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	16
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	300/20/12	2,6	6,8	15	132	134
	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	487
	Макароны отварные со сливочным маслом	230/10	8,4	6,4	51	301	332
	Сок виноградный	200	1,0	0,4	20,2	92	
	Хлеб ржаной	100	4,69	0,77	49,8	186	
Итого за обед		1072	42,82	38,04	150,5	1085	
полдник	Кефир	250	7,0	8,0	10,25	147,5	119
	Батон нарезной	100	5,04	0,83	37,49	183,2	
Итого за полдник		350	12,04	8,83	47,74	330,7	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем, соус молочный	100/180/50	13,2	21,8	31,8	420	250
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	692
	Булка с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	27
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
Итого за ужин		680	25,15	51,69	107,98	1044,8	
Ужин 2	Яблоко	200	0,8		22,6	118	
Итого за ужин 2		200	0,8		22,6	118	
Итого за день:		2859	95,11	132,91	401,4	3234,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Сырники из творога со сгущённым молоком	230/20	43,7	27,05	37,6	575,6	358
	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	76
	Бутерброд со сливочным маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	27
Итого за завтрак		557	50,3	53,81	85,88	1039	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	300/25/12	2,1	7,0	10,1	112	124
	Котлета	120	21,6	17,5	17,4	315	451
	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	520
	Соус сметанный	70	0,7	2,0	2,8	45	600
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	100	4,69	0,77	49,8	186	
Итого за обед		1057	33,99	35,57	132,3	983	
полдник	Снежок	250	3,5	6,25	10,25	147,5	119
	Булочка «Веснушка»	100	6,5	4,5	49,8	241,3	773
Итого за полдник		350	10,0	10,75	60,05	388,8	
Ужин	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91	40
	Биточки рыбные	100/5	18,3	10,9	15,5	329	388
	Рис отварной рассыпчатый	200/5	2,25	3,66	45,97	125,7	297
	Кофейный напиток	200	0,4	0,38	0,76	74,8	692
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
Итого за ужин		660	24,8	19,91	92,83	713,9	
Ужин 2	Сок абрикосовый	200	1,0		25,4	110	
	Батон нарезной	50	3,9	0,63	29,9	144,8	
Итого за ужин 2		250	4,9	0,63	55,3	254,8	
Итого за день:		2874	123,99	120,67	426,36	3379,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	250/7	7,9	11,2	42,6	302	311
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
Итого за завтрак		557	17,9	40,62	94,48	817,4	
Обед	Салат из свёклы с яблоками и огурцами	100	1,0	4,5	6,6	71	29
	Суп с рыбными консервами	300	10,3	10,08	17,2	200,7	87
	Фрикадельки из курицы	100/6	14,5	15,7	11,1	245	157
	Греча рассыпчатая	200/7	10,0	8,7	57,9	323,0	297
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,01	13,3	70	636
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	186,8	
Итого за обед		1013	40,9	39,69	155,9	1096,5	
Полдник	Печенье сахарное	100	8,0	10,0	74,0	408,6	
	Молоко кипячёное 3,2%	250	6,88	7,75	10,75	145	697
Итого за полдник		350	14,88	17,75	84,75	553,6	
Ужин	Рагу овощное с мясом	280	23,4	22,4	23,5	444	5
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	685
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	80	3,99	0,63	29,9	144,8	
Итого за ужин		610	29,84	23,43	82,9	717,2	
Ужин 2	Груши	200	0,8		21,4	94	
Итого за ужин 2		200	0,8		21,4	94	
Итого за день:		2730	104,32	121,49	439,43	3278,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшённая молочная	250/7	8,52	13,1	32,6	283,3	31
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	685
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
Итого за завтрак		557	15,02	39,85	80,58	740,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	43
	Суп с бобовыми и гречками	300/25/25	9,6	5,3	38,2	242	206
	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	487
	Вермишель отварная со сливочным маслом	230/10	8,4	6,4	51	301	332
	Сок яблочный	200	1,0		20,2	92,0	
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	186,8	
Итого за обед		1090	50,6	36,0	181,2	1231,8	
Полдник	Бутерброд с сыром российским	80/25	12,01	9,9	42,64	287,75	2
	Чай сладкий	250	0,13	0,04	11,5	43,75	685
Итого за полдник		355	12,14	9,94	54,14	331,5	
Ужин	Салат «Школьный»	100	1,9	7,4	6,7	99,5	34
	Тефтели рыбные	100/5	19,3	20,9	15,5	329	388
	Картофельное пюре	200	4,7	8,1	29,9	215	520
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	70	5,39	2,1	38,78	164,5	
Итого за ужин		725	33,84	39,07	132,88	1011,4	
Ужин 2	Йогурт 1,5%	200	10	3,8	20,4	150	
Итого за ужин 2		200	10	3,8	20,4	150	
Итого за день:		2927	121,6	128,66	469,2	3465,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	9,7	12,5	54,4	370	302
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,7	1,4	16,1	81	423
Итого за завтрак		557	17,8	40,62	108,58	873,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,7	7,4	2,9	81	20
	Суп картофельный с крупой и мясом	300/25	2,4	2,3	17,4	102	204
	Рыба в омлете	120	22,7	12,3	3,9	217	249
	Картофель отварной со сливочным маслом	230/7	4,5	6,4	32,0	207	203
	Кисель из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	186,8	
Итого за обед		1082	35,14	29,14	133,5	904,6	
Полдник	Сок виноградный	250	0,75	0,25	40,75	175	прил.4
	Пирожки с яблоками, печёные	100	7,2	6,0	28,7	304	738
Итого за полдник		350	7,95	6,25	69,45	479	
Ужин	Голубцы ленивые с мясом	240/60	20,7	18,2	21,8	332	150
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	80	5,99	2,2	39,0	187,4	
Итого за ужин		630	32,64	23,47	94,2	705,8	
Ужин 2	Апельсины	200	2,3	0,5	20,3	108	
Итого за ужин 2		200	2,3	0,5	20,3	108	
Итого за день:		2819	95,83	99,98	426,03	3070,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Макаронны отварные с тёртым сыром (российским)	200/25/15	12,5	19,7	35,1	373	333
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	424
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	27
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
	Йогурт	100	5,0	1,9	10,2	75	
Итого за завтрак		680	32,6	55,62	97,48	1026,4	
Обед	Суп молочный с рисовой крупой	300	12,0	13,7	27,9	336	94
	Гуляш из отварной говядины, соус томатный	100/75	22,5	19,9	7,0	298	141
	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	174	534
	Сок яблочный	200	1,0		20,2	92	
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	186,8	
Итого за обед		1005	45,2	41,8	126,6	1086,8	
Полдник	Груши	350	1,86		126,6	164,5	
Итого за полдник		350	1,86		126,6	164,5	
Итого за день:		2035	79,66	97,42	269,78	2277,7	
ИТОГО за 10 дней			1005,17	1141,02	3923,3	30152,3	