



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ №6

с.Октябрьского

Н.В.Щербакова

«31» августа 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков и обедов для организации питания
учащихся (с 7 до 11 лет) МКОУ СОШ №6
с.Октябрьского на осенний период
2021-2022 учебного года**

Майский муниципальный район

Утверждено приказом МКОУ СОШ
№16 с.Октябрьского от 31.08.2021 №
92/1-ОД

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков для учащихся (с 7 до 11 лет)
МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на 2021 год**

I неделя понедельник

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
305	Котлеты рубленые из птиц	80	12,64	13,14	13,46	223,00
237	Гречка отварная	150/5	6,92	7,85	33,34	253
354	соус сметанный	30	0,44	1,50	1,76	22,23
15	салат из св.огурца, св. помидора и лука	60	0,85	3,05	5,41	52,44
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Кондитерское изделие	30	2,64	0,48	29,43	72,40
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		705	26,81	33,59	97,53	717,07

I неделя вторник

№ рец.		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
		г				
417	Рагу из курицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
15	Салат из св. огурца, св. помидора и лука	60	0,86	3,65	5,02	56,34
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	Сыр твердый	20	5,20	5,36	0,00	70,40
	кондитерское изделие	30	2,64	0,48	29,43	72,40
		680	23,92	31,48	87,06	648,88

I неделя среда

№ рец.		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
		г				
301	Плов из курицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
43	салат из белокочанной капусты, моркови, лука, св.огурца	60	0,85	3,05	5,41	52,44
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
496	какао с молоком	200	4,6	4,3	25	144
	кондитерское изделие	30	2,64	0,48	29,43	72,40
		655	31,51	32,40	115,34	805,84

I неделя четверг

№ рец		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		г				
374	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	100	10,60	5,40	5,60	128,00
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Сыр твердый	20	5,20	5,36	0,00	70,40
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
868	компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Фрукты свежие (банан)	140	5,10	4,60	0,30	63,00
		640	27,12	27,73	70,92	652,85

I неделя пятница

		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		г				
382	Котлета мясная	160	10,22	9,94	4,22	171,22
228	Соус томатный	35	0,69	1,95	3,09	31,00
204	Макароны	150	5,68	4,36	27,25	171,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
943	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	14	28
355	Салат из св. огурцов, св. помидор и лука	60	0,18	0,00	1,58	7,04
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Фрукты свежие (яблоко)	140	5,10	4,60	0,30	63,00
		795	25,19	28,42	70,25	631,26

Примечание: С-витаминизация рационов питания проводится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд

II неделя понедельник

		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		г				
395	Сосиска отварная	1/65	6,76	13,06	0,52	146,90
354	соус сметанный	30	0,44	1,5	1,76	22,23
237	Гречка отварная (гарнир)	150/5	6,92	7,85	33,34	253
15	Салат свежий	60	0,85	3,05	5,41	52,44
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	Сыр твердый	20	5,20	5,36	0,00	70,40
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кондитерское изделие	1/1	4,25	1,35	4,2	101
943	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00
	Фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,30	32,70	142,50
		725	29,79	40,04	111,74	976,47

II неделя вторник

		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
400	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	80	7,63	11,87	9,08	173,64
241	каша пшенная	150	4,65	5,85	39,20	242,80
38	соус томатный	100	1,08	0,18	8,62	40,40
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	Сыр твердый	20	5,20	5,36	0,00	70,40
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
943	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00
	кондитерское изделие	янв.00	1,03	5,36	8,16	82,50
		735	22,71	36,19	98,87	797,74

II неделя среда

		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		г				
417	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
122	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
496	Какао с молоком	200	4,60	4,30	25,00	144,00
	Сыр твердый	20	5,20	5,36	0,00	70,40
	фрукты свежие (банан)	135	2,02	0,27	29,43	128,25
	кондитерское изделие	1/15	1,03	5,36	8,16	82,50
		620	27,87	37,28	101,20	846,89

II неделя четверг

		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		г				
245	Рыба припущенная	80/50	14,03	1,9	0,25	74
694	Пюре картофельное	150	3,44	5,51	22,31	152,59
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
6	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	фрукты свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	63,45
Итого:		615	21,17	15,52	80,36	798,37

II неделя пятница

№ рец.		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
		г				
405	Курица в соусе с томатом	100	12,90	15,34	4,48	127,10
204	макароны	150/5	5,68	4,36	27,25	171
33	салат свежий	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	сыр твердый	20	5,20	5,36	0,00	70,40
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
943	Чай с сахаром	1/200/15	0	0	14	28
	Фрукты свежие(банан)	135	1,62	0,41	31,32	135,45
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
		715	29,38	36,69	82,20	654,29

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся всех образовательных учреждений /
Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2017, с. 544