



«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 учащихся
(с 11 лет и старше) МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского
на осенний период 2021-2022 учебного года**

Майский муниципальный район

Утверждено
 приказом МКОУ СОШ № 6
 с.Октябрьского от 31.08.2021 № 92/2-
 ОД

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

I неделя понедельник

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	завтрак					
	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53	274,7
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	обед					
305	Котлеты рубленные 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
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
			23,32	30,06	62,69	592,23

I неделя вторник

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	завтрак					
424	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	обед					
417	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
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
			23,64	34,16	86,72	699,44

I неделя среда

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	завтрак					
94	каша пшенная молочная	250	7,46	6,85	21,35	177
122	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2
496	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
	обед					
301	Плов из курицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
496	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
			37,62	32,14	156,85	1009,20

1 неделя четверг

№ рец		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
395	Сосиска отварная	1/65	6,76	13,06	0,52	146,9
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	1/200	0,04	0	24,76	94,2
	обед					
374	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	100	10,60	5,40	5,60	128,00
241	каша пшеничная	150	4,65	5,85	39,20	242,80
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
			18,41	18,82	89,37	625,00

1 неделя пятница

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
94	каша гречневая молочная	250	7,46	6,85	21,35	177
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2
943	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	14	28
	обед					
201	Суп крестьянский	230	5,73	7,54	15,43	118,62
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00

943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
			9,05	15,11	49,24	306,62

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

II неделя понедельник

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
1260	Оладьи со сметаной	100	6	5,83	32,43	291,2
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
	обед					
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
204	Макароны	150	5,68	4,36	27,25	171
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
496	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
			16	26,49	49,34	500,13

II неделя вторник

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
	булка бутербродная с сыром ,маслом сливочным	70/20/10	8,7	12,85	36,54	304,6
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28

	обед					
144	Суп картофельный с горохом	200	1,70	1,80	12,00	86,40
637	Мясо куриное отварное	75	12,30	10,10	0,15	141,30
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
			17,32	19,47	45,96	415,70

II неделя среда

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
176	каша молочная рисовая	250	9,86	9,36	50,6	326,08
496	чай с сахаром	200	4,6	4,3	25	144
	обед					
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	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
			15,22	21,99	52,61	449,74

II неделя четверг

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
176	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53	274,7
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2

	обед					
245	Рыба припущенная	80/50	14,03	1,9	0,25	74
237	Гречка отварная (гарнир)	150/5	6,92	7,85	33,34	253,00
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
Итого:			24,11	17,32	78,16	798,37

II неделя пятница

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	завтрак					
424	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	обед					
170	Борщ с курицей	230	1,81	4,91	125,25	102,50
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
943	Чай с сахаром	1/200/15	0	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
			4,93	12,48	173,49	446,20

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