

«Утверждаю»

Директор «ООО Общепит»

Е.В.Банникова



«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская средняя
общеобразовательная школа» школа»

И.В.Попова



Примерное 10 дневное меню (с 11 и старше лет)
МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Весенний период
Октябрьского района Оренбургской области
2024 год

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	Весенний период					
День 1	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Завтрак					
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
182	Каша пшенная молочная	200	5	9,9	30,8	131
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	93,52
пр	Хлеб пшеничный в/с	60	4,92	0,84	25,16	117
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Итого за завтрак	550	20,77	15,39	114,43	559,56
	Обед					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,76	2,18	15,78	82,61
289	Рагу из птицы	220	18,6	21,3	26,7	412,5
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,2	0	26,1	116,22
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	870	30,22	25	98,82	823,73
	Всего за день:		51,5	40,39	213,25	1383,29

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	Весенний период					
	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 2	Завтрак					
93	Каша "Дружба"	205	4,4	6,7	21,7	159,4
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
	Итого	535	18,79	12,03	127,09	570,88
	Обед					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
101	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,5	3,25	17,25	134,75
280	Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины	100/50	14,72	20,17	14,36	297,5
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,9
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	20,93	97,5
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	920/50	37,22	31,91	118,67	986,05
	Всего за день:		56,01	43,94	245,76	1556,93

№ рец день 3	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
181	Каша манная жидкая	200/20	6,1	11,3	23,6	260
299	Булочка "Веснушка"	50	5,9	2,19	34,85	182,55
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого	550	19,51	14,65	126,24	656,42
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	78,3
117	Суп "Полевой"	300	1,7	4,5	9	99,96
291	Плов из птицы	200	23,5	25,6	2,3	335
376	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	0,48	90,5
	Итого	910	34,58	37,82	68,14	830,76
	Всего за день:		54,09	52,47	194,38	1487,18

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 4	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,5	7,7	32,7	218,5
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	Итого	535	19,37	14,06	139,35	679,74
	Обед					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
113	Суп лапша домашняя	250	9,69	39,89	46,46	142,19
306	Каша гороховая	180	19,37	6,2	37,17	262,83
668	Котлеты рубленые из кур	100	16,8	16,96	15,68	197,6
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,1	104,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	940	55,95	65,29	157,426	956,55
	Всего за день:		75,32	79,35	296,776	1636,29

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 5	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	49,49	32,26	57,6	234,66
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Итого	550	65,41	37,63	150,1	638,57
	Обед					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,2	5,2	15,58	141,5
591	Гуляш из мяса говядины	100	23,8	19,52	10,74	203
335	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	143,67
203	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	87,6
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,116	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	980	39,91	36,03	132,226	874,17
	Всего за день:		105,32	73,66	282,326	1512,74

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День б	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Завтрак					
	Весенний период					
214	Булочка "Лакомка"	60	3	6,78	28,68	187,2
182	Каша пшенная молочная	200	5	9,9	30,8	131
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	0,48	72,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого	550	14,79	17,66	98,11	535,5
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,3	4,1	10,7	153,84
280	Фрикадельки в соусе из мяса птицы и говядины	100/50	14,72	20,17	14,36	297,5
304	Рис отварной	180	4	0,8	31,66	281,15
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
878	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	780	57,53	67,24	104,8	1015,59
	Всего за день:		72,32	84,9	202,91	1551,09

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 8	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
438	Омлет натуральный	200	6,8	10	38	357,24
288	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	3,07	31	160,71
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Итого	550	19,36	14,71	100,86	692,18
	Обед					
246	Долька свежего огурца или помидора (огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23
123	Суп с рыбными консервами	250	8,3	11,4	13,5	191,5
171	Каша гречневая	180	5,76	0,21	35,35	182,88
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,2	145
376	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
пр	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	25,16	117
пр	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого	960	38,25	18,95	113,41	878,71
	Всего за день:		57,61	33,66	214,27	1570,89

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 7	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
93	Каша "Дружба"	205	4,4	6,7	21,7	159,4
421	Сдоба "Обыкновенная"	50	5	9,9	30,8	131
пр	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,4	19,32	19,32	91,96
692	Кофе на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Итого	550	17,35	39,09	125,17	654,46
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
95	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	96,59
259	Жаркое по - домашнему (мясо кур)	230	39,57	10,74	45,93	380,93
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,2	0	26,1	104,6
пр	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	93,52
пр	Хлеб ржаной	40	0,4	19,32	19,32	91,96
	Итого	860	34,4	44,18	139,55	841,8
	Всего за день:		51,75	83,27	264,72	1496,26

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 9	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	Завтрак					
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,5	7,7	32,7	218,5
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,5	14,2	157
пр	Хлеб пшеничнвй в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	91,96
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	Итого	550	21,17	19,49	122,55	699,02
	Обед					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
87	Щи со свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
668	Котлеты рубленные из кур	100	16,8	16,96	15,68	197,6
243	Соус красный основной	30	0,23	0,72	1,82	36,93
203	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	87,6
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	91,96
	Итого	950	35,42	36,44	168,51	926,61
	Всего за день:		56,59	55,93	291,06	1625,63

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 10	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	Весенний период					
	завтрак					
181	Каша манная жидкая	200/20	6,1	11,3	23,6	260
281	Булочка ванильная	50	3,3	3,5	25,6	100,5
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	68,97
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Итого	550	16,91	15,96	116,99	574,37
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	78,3
101	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	7,5	3,25	17,25	134,75
291	Плов из птицы	200	23,5	25,6	2,3	335
57	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	92
пр	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,22	9,8	91,96
пр	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	830	37,9	35,87	77,77	825,53
	Всего за день:		54,81	51,83	194,76	1399,9

День №	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
р-ры						
	Итого за 10 дней всего		5306	51,15	217,16	1516,37
	Итого за 10 дней соотношение		15,12%	30,36%	57,28%	

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений. Под редакцией М.П.Могильницкого и В.А.Тутельяна 2010г. Сборник технологических нормативов-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания общественных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г.