

«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»**  
**Осенне-зимний период**  
**Октябрьского района Оренбургской области**  
**2023-2024 год**

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
День 1	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,77</b>	<b>15,39</b>	<b>114,43</b>	<b>559,56</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>30,22</b>	<b>25</b>	<b>98,82</b>	<b>823,73</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>40,39</b>	<b>213,25</b>	<b>1383,29</b>

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
День 2	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>18,79</b>	<b>12,03</b>	<b>127,09</b>	<b>570,88</b>
	<b>Обед</b>					
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,01	10	11,11	109,25
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
	<b>Итого</b>	<b>920/50</b>	<b>37,73</b>	<b>35,01</b>	<b>119,68</b>	<b>986,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>56,52</b>	<b>47,04</b>	<b>246,77</b>	<b>1557,18</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
день 5	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>23,09</b>	<b>15,32</b>	<b>138,24</b>	<b>753,53</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	78,3
117	Суп "Полевой"	300	1,7	4,5	9	99,96
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	73,06	9,06	3,8	126
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
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>90,76</b>	<b>26,7</b>	<b>101,37</b>	<b>823,9</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>113,85</b>	<b>42,02</b>	<b>239,61</b>	<b>1577,43</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 4	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>Завтрак</b>					
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	6,5	7,7	32,7	218,5
209	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>20,37</b>	<b>15,59</b>	<b>108,65</b>	<b>582,03</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65
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
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>56,15</b>	<b>65,19</b>	<b>167,426</b>	<b>998,55</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>76,52</b>	<b>80,78</b>	<b>276,076</b>	<b>1580,58</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 3	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>61,1</b>	<b>36,49</b>	<b>156,39</b>	<b>609,24</b>
	<b>Обед</b>					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,2	5,2	15,58	141,5
259	Гуляш из мяса птицы	120	9,4	10,48	13,04	142,18
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
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>25,51</b>	<b>26,99</b>	<b>134,526</b>	<b>813,35</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>86,61</b>	<b>63,48</b>	<b>290,916</b>	<b>1422,59</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 6	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Осенне-зимний период</b>					
214	Булочка "Лакомка"	50	2,5	5,65	23,9	156,5
182	Каша пшенная молочная	200	5	9,9	30,8	131
14	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75
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
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,68</b>	<b>24,93</b>	<b>87,18</b>	<b>609,13</b>
	<b>Обед</b>					
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
879	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	68,97
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>68,67</b>	<b>82,44</b>	<b>134,44</b>	<b>1084,56</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>87,35</b>	<b>107,37</b>	<b>221,62</b>	<b>1693,69</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 8	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,05</b>	<b>13,57</b>	<b>107,15</b>	<b>662,85</b>
	<b>Обед</b>					
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,3	5	13,6	105
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	Шничель 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
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>38,45</b>	<b>23,75</b>	<b>122,41</b>	<b>960,71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>37,32</b>	<b>229,56</b>	<b>1623,56</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 7	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,35</b>	<b>39,09</b>	<b>125,17</b>	<b>654,46</b>
	<b>Обед</b>					
10	Салат из моркови с изюмом	100	2,9	0,1	18	96
95	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	96,59
259	Жаркое по - домашнему	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
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>34,4</b>	<b>44,18</b>	<b>139,55</b>	<b>863,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,75</b>	<b>83,27</b>	<b>264,72</b>	<b>1518,06</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 9	<b>с 11 и старше</b>	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	91,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,22</b>	<b>18,5</b>	<b>108,4</b>	<b>641,69</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	78,3
87	Щи со свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
417	Макароны отварные с овощами	180	19,58	1,18	33,12	145,03
268	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины и птицы	100	14,8	19,4	22,2	322
203	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	87,6
пр	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	93,52
пр	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	29,64	91,96
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>43,9</b>	<b>32,92</b>	<b>158,91</b>	<b>902,89</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>68,12</b>	<b>51,42</b>	<b>267,31</b>	<b>1544,58</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.
День 10	с 11 и старше	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.
	<b>Осенне-зимний период</b>					
	<b>завтрак</b>					
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
378	Чай с молоком или сливками	200	1,46	2,13	21,86	114,66
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,17</b>	<b>18,09</b>	<b>124,85</b>	<b>661,03</b>
	<b>Обед</b>					
37	Салат "Степной"	100	1,5	6,9	10,1	109
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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>37,78</b>	<b>36,57</b>	<b>78,97</b>	<b>856,23</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>55,95</b>	<b>54,66</b>	<b>203,82</b>	<b>1517,26</b>

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
	<b>Итого за 10 дней всего</b>		5306	51,15	217,16	1516,37
	<b>Итого за 10 дней соотношение</b>		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.