

Управление образования администрации Тайшетского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Староакульшетская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор



А.К. Бекарева



**Примерное десятидневное
меню
(осенне - зимнее)
11 лет и старше
Социальное питание
на 2024-2025 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак	Блины с молоком сгущенным	120/20	10,66	14,72	51,28	368	399
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
обед	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцом	100	0,3	11	3,6	122,6	54-63-2020
	Суп с рыбными консервами (Горбуша)	250	9,87	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020
	Капуста тушенная с мясом.	250	27,4	28,6	16,6	433,7	54-10м-2020
	хлеб ассортименте.	60	1,79	0,23	10,96	52,96	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 1 день		1060	50,42	59,67	118,76	1209,41	
День 2							
завтрак	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
обед	Помидор в нарезке.	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	250	5,87	7,62	12,62	142,77	54-2с-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
	хлеб ассортименте.	60	1,79	0,23	10,96	52,96	2

	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за 2 день		1160	39,36	39,55	106,78	938,73	
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,08	54-1лз-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Каша Гречневая Рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020
	хлеб ассортименте.	60	1,79	0,23	10,96	52,96	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 3 день		1285	56,19	54,33	118,56	1183,89	
День 4							
завтрак	Булочка маковая	60	5,5	4,1	21,9	146,8	54-8в-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,92	54-11с-2020
	Плов из отварной говядины	250	19,01	19,3	48,2	443	54-11м-2020
	хлеб ассортименте.	60	2,81	3,97	16,96	114,66	2
	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020

Итого за 4 день		1120	39,59	44,74	136,51	1106,08	
День 5							
завтрак	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,57	7,12	120,07	54-1с-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р-2020
	хлеб ассортименте.	60	2,81	3,97	16,96	114,66	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 5 день		1180	46,08	41,84	133,68	1095,43	
День 6							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами.	100	0,3	11	3,6	122,6	54-6з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	54-22м-2020
	хлеб ассортименте.	60	1,79	0,23	10,96	34,5	2
	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020

Итого за 6 день		1310	43,94	33,88	118,81	945,02	
День 7							
завтрак	Блинчики с молоком сгущенным	120/20	10,66	14,72	51,28	368	399
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,17	14,25	117,57	54-6с-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
	Хлеб	60	1,68	0,33	12,99	59,7	2
Итого за 7 день		910	32,21	31,62	106,62	707,6	
День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	6,97	22,15	178,77	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
обед	Помидор в нарезке.	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Рассольник ленинградский	250	5,92	7,8	17	161,72	54-3с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	54-2м-2020
	Хлеб	60	1,68	0,33	12,99	80	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 8 день		1380	43,37	43,1	124,94	1078,39	

День 9							
завтрак	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,08	54-11з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020
	хлеб ассортименте.	60	1,68	0,33	12,99	80	2
	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за 9 день		1185	45,33	34,4	128,51	1021,18	
День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	250	5,87	7,62	12,62	142,77	54-2с-2020
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	54-5г-2020
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м-2020
	хлеб ассортименте.	60	1,68	0,33	12,99	80	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 10 день		1335	35,45	42,05	142,51	1109,17	

Итого за весь период			431,94	425,18	1235,68	10394,9	
Среднее значение за период			43,19	42,52	123,57	1039,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,16	4,09	11,89		