

Согласовано:

Территориальный отдел

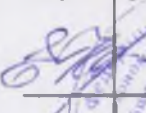
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

 Е.Б. Калмыкова/

Для
документов

«13»  2023 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

 О.В. Ефремова

Ефремова

«13»  2023 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак) за родительскую плату
для детей 7-18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях .**

(всесезонное) на 2023 учебный год

для столовой при МАОУ "СОШ № 10"

Использованы:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)**

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	200/10	280,7	11,4	6,28	51,6
685/1004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	470	455,7	15,5	6,88	93,2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
255/1016	Запеканка творожная с яблоками и	100	154	15,6	12,1	14,63
685/1004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	330	266	17,5	12,4	43,33

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
182/1007	Каша молочная рисовая с маслом	210	250	5,3	13	28
685/1004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	470	425	9,4	13,6	69,6

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/1004	Батон с маслом	10/30	127,1	2,41	6,39	14,93
204/1007	Макаронные изд. с сыром	180	167	14,4	19	56,4
685/1004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	420	352,1	17,01	25,39	88,83

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
210/1007	Омлет натуральный с маслом	105	220	11	18	2
685/1004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	335	341	13,4	18,3	32,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	289	8,9	9,72	43,74
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	440	410	11,3	10,02	74,14

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Батон с сыром	10/30	122	6,3	8,3	23,2
334/2004	Каша молочная манная с маслом	200/10	261,2	6,24	12	32
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	480	495,2	14,44	20,6	83,9

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Батон с маслом	10/30	127,1	2,41	6,39	14,93
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	205	5,3	13	23
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	480	444,1	9,61	19,69	71,63

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
403\1994	Плов из мяса свинины	180	243	9	12,4	21
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	410	364	11,4	12,7	51,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
204/2007	Макаронные изд. с сыром	150	139,1	11	16	29,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	380	260,1	13,4	16,3	60,2