

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/
 2024 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.


О.В. Ефремова
Викторовна
 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак) для детей 12 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях .
(всесезонное) на 2024 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 10"**

Использованы:

Сборник рецептур 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.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
268/2007	Биточек мясной с/с	120	208,1	9	12	16,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,4	9	29
гтк311	Чай из шиповника	200	64,54	0,19	0,08	14,88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	84	2,9	0,4	17,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	570	627,64	20,19	21,78	88,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	570	627,64	20,19	21,78	88,58

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
403\1994	Плов из мяса свинины	250	357,1	17,4	19,5	35,4
686/2004	Чай с лимоном	250	65	0,3	0,1	15,2
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	101,2	1,4	2,3	14
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	570	577,3	20,8	22,2	75,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	570	577,3	20,8	22,2	75,8

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
гтк312	Плюшка "Улыбка"	75	119	2,7	2,9	20,7
42\2003	Котлета рыбная Лада с\с	100	179	11	9,6	10,4
520/2004	Пюре картофельное	180	170,35	3,9	5,3	14,4
685/2004	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 :	615	643,35	21,7	18,4	87,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	615	643,35	21,7	18,4	87,1

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
гтк 319	Люля-кебаб с соусом	110	187,9	8,9	11,4	15
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	219,68	6,6	7,8	18,9
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	650	647,58	20,35	20,55	89,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	650	647,58	20,35	20,55	89,8

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
261	Гуляш из филе курицы	100	137,6	10,6	13	16
520/2004	Пюре картофельное\овощная поджаренная (огурец)	210	193,2	4,2	5,3	17
685/2004	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 :	570	505,8	18,9	18,9	74,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	570	505,8	18,9	18,9	74,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк14	Тефтели мясные с/с	130	167,7	9	9,4	9,4
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	255,08	8,15	8,52	30,1
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	40	101,2	1,4	2,3	14
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	580	642,98	20,55	20,62	79,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	580	642,98	20,55	20,62	79,9

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\2004	Бутерброд с сыром	50	134	5	8,3	8
тгк 310	Кнели мясные с\с	120	208,4	6,2	5	7,2
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,4	9	29
тгк311	Чай из шиповника	200	64,54	0,19	0,08	14,88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	610	740,94	21,69	22,98	83,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	610	740,94	21,69	22,98	83,18

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	40	101,2	1,4	2,3	14
тгк318	Котлета мясная "Лукоморье"	100	169,6	12,7	10,3	5,2
520/2004	Пюре картофельное	180	170,35	3,9	5,3	14,4
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	580	623,15	22,2	18,6	72,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	580	623,15	22,2	18,6	72,9

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк309	Гребешок "Школьный"	100	137,6	5,06	4,1	25,6
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	245,1	11,2	13	21,5
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,2	0	21
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	610	572,2	20,36	17,7	92,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	610	572,2	20,36	17,7	92,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
436/2004	Жаркое по-Домашнему с грудкой кури\овощная подгарнировка (огурец)	260	342	15,4	18,4	38,42
147\2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	520	528	19,6	19,1	76,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	520	528	19,6	19,1	76,52