

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

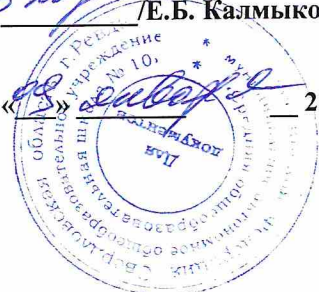
в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10

 /Е.Б. Калмыкова/

 2024 г.

Утверждаю:

И.В. Ефремова О.В.

 О.В. Ефремова

 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню (обед) для детей 7-11 лет,
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

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с говядиной отв. и с гречками	200/10/20	209	8,31	7,52	35,75
268/2007	Биточек мясной с/с	110	187,5	8,19	11,04	13
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	17
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 :	750	758,04	25,99	26,74	104,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	750	758,04	25,99	26,74	104,73

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
69\2013	Салат овощной с зеленым горошком	60	69	2	5,6	6,9
82/2007	Борщ из свежей капусты с говядиной отв. и со сметаной	200/10/10	239	6,8	7,8	32,7
403\1994	Плов из мяса свинины	200	270,5	11,3	16,08	26,8
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	740	807,5	24,1	30,08	116,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	740	807,5	24,1	30,08	116,5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	60	67,2	0,60	2,7	2,8
96/2007	Рассольник Ленинградский с курой отв. и со сметаной	200/10/10	91	6,1	7,1	17
42\2003	Котлета рыбная Лада с\с	90	137,5	8,5	7,9	3,9
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
тгк312	Плюшка "Улыбка"	100	158,7	3,6	3,95	27,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	880	828,96	26,39	26,71	116,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	880	828,96	26,39	26,71	116,35

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112\2007	Суп картофельный с макар. изделиями и курой	200\10	120	4,7	3,8	17,6
тгк 319	Люля-кебаб с соусом	100	161,6	7,93	9,85	11,8
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	5,55	6,52	15,75
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
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	820	704,67	23,03	21,52	101,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	820	704,67	23,03	21,52	101,05

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	60	67,2	0,60	2,7	2,8
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	200/10/10	188,2	3,85	5,04	28,2
261	Гуляш из филе кури	90	123,8	8	11	13,7
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
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 :	780	696,16	19,84	23,8	98,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	780	696,16	19,84	23,8	98,35

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макаронными изделиями и говядиной отв.	200/10	215	6	8,6	29,6
тгк14	Тефтели мясные с соусом	120	151	8,1	8,5	8,5
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	212,5	6,8	7,1	25,1
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 :	740	760,5	25,1	24,9	102,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	740	760,5	25,1	24,9	102,5

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\1\2011	Салат из св.капусты с кукурузой	60	66	1,00	4,08	6,32
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с говядиной отв. и с гренками	200/10/20	162	3,7	5,2	21
тгк 310	Кнели мясные с\с	110	172	5,4	4,1	6,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	17
тгк311	Чай из шиповника	200	64,54	0,19	0,08	14,88
	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 :	910	819,54	20,24	22,21	106,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	910	819,54	20,24	22,21	106,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	60	67,2	0,60	2,7	2,8
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	200/10/10	188,2	3,85	5,04	28,2
тгк318	Котлета мясная "Лукоморье"	90	152,65	8	9,9	4,9
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	782,61	20,04	22,7	100,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	780	782,61	20,04	22,7	100,95

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ТТК309	Гребешок "Школьный"	75	103,2	3,8	3,1	19,2
111/2016	Суп с рыбными консервами	200	126,84	5,88	9	35,26
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	4,5
304/2007	Рис отварной	150	198	3,62	6,12	10,04
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 :	775	761,24	27,04	27,92	108,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	775	761,24	27,04	27,92	108,3

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с репчатым луком	60	54	2,00	2,9	5,7
82/2007	Борщ из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	200/10/10	187	6,2	6,8	28,4
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	250	272,8	11,8	16	23
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 :	790	699,8	24,2	26,4	95,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	790	699,8	24,2	26,4	95,2