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:

ИП Ефремова О.В.

_____О. В. Ефремова

«___» _____ 2024 г.

Примерное 10-дневное меню (обед) 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
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с говядиной отв.и с гренками	250/10/20	242,5	8,3	7,7	37
268/2007	Биточек мясной с/с	120	208,1	9	12	16,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,4	9	29
ттк311	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 :	840	849,14	27,79	29,38	121,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	840	849,14	27,79	29,38	121,28

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
69\2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	114,2	2,8	7,1	9,1
82/2007	Борщ из свежей капусты с говядиной отв. и со сметаной	250/10/10	255,1	8,1	9,2	39,8
403\1994	Плов из мяса свинины	250	357,1	17,4	19,5	35,4
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 :	880	955,4	32,3	36,4	134,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	880	955,4	32,3	36,4	134,4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	100	110	1,00	2,7	3,5
96/2007	Рассольник Ленинградский с курой отв. и со сметаной	250/10/10	113,7	6,8	7,7	23
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
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
ттк312	Плюшка "Улыбка"	75	119	2,7	2,9	20,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	985	924,65	29,7	28,8	125
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	985	924,65	29,7	28,8	125

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
112\2007	Суп картофельный с макар. изделиями и курой	250\10	150	5,8	4,8	21
ттк 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 :	910	797,58	26,15	25,35	110,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	910	797,58	26,15	25,35	110,8

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	100	110	1,00	2,7	3,5
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв.и со сметаной	250/10/10	263,25	9,06	11,6	34,1
261	Гуляш из филе куры	100	116,2	10,6	10	16
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 :	910	834,8	28,66	30,2	109,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	910	834,8	28,66	30,2	109,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. изделиями, говядиной отв.	250/10	241,2	7,5	10,7	37
ттк14	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	830	845,98	28,85	29,32	115,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	830	845,98	28,85	29,32	115,8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4\1\2011	Салат из св.капусты с кукурузой	100	87,2	2,10	5,7	8,9
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с говядиной отв.и с гренками	250/10/20	210	8,2	8,1	31,2
ттк 310	Кнели мясные с\с	120	208,4	6,2	5	7,2
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	6,4	9	29
ттк311	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 :	1040	962,14	27,64	29,13	131,88
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1040	962,14	27,64	29,13	131,88

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор с репчатым луком	100	110	1,00	2,7	3,5
88/2007	Щи из свежей капусты с курой отв.и со сметаной	250/10/10	263,25	10,2	13	34,1
ттк318	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
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 :	910	945,8	32,1	31,9	110,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	910	945,8	32,1	31,9	110,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк309	Гребешок "Школьный"	100	137,6	5,06	4,1	25,6
111/2016	Суп с рыбными консервами	250	133,5	6,1	7,3	31,5
260/2007	Гуляш из свинины	100	167,5	11	10,9	24
304/2007	Рис отварной	180	249,6	4,34	7,34	18,76
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 :	890	863,2	30,6	30,24	141,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	890	863,2	30,6	30,24	141,46

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с репчатым луком	100	89,3	2,71	3,3	6,1
82/2007	Борщ из свежей капусты с курой отв. и со сметаной	250/10/10	235,1	8,1	9,2	31,8
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	300	289	13,3	15	32
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 :	930	799,4	28,31	28,2	108
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	930	799,4	28,31	28,2	108