

Согласовано Председатель ПК _____ Кринунова А.А. « _____ » _____ года	Утверждено Директор школы _____ Г.Н.Скоморохова « _____ » _____ года
---	--

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «ЛЮБИМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КОРЕНЕВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 1		<b>завтрак</b>					
	520	каша молочная "Дружба"	250/5	9,00	7,5	41,25	267,5
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		сыр	15	3,48	4,4	0	53,7
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>20,34</b>	<b>12,94</b>	<b>93,61</b>	<b>557,88</b>
		<b>обед</b>					
	91	салат из белокочанной капусты	100	1,13	4,84	6,50	80,68
	319	суп картофельный с горохом	300	1,89	0,03	7,32	207,54
	806	тефтели	120	6,6	9,36	10,6	150,07
	903	пюре картофельное	230	4,6	7,71	24,4	179,03
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1010</b>	<b>18,84</b>	<b>22,76</b>	<b>97,56</b>	<b>826,32</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1580</b>	<b>39,2</b>	<b>35,7</b>	<b>191,17</b>	<b>1384,2</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 2		<b>завтрак</b>					
	1260	оладьи	250	14,8	12,93	60,43	691,68
		молоко сгущеное с сахаром	20	1,48	0,5	10,92	54,1
		яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>17,02</b>	<b>14,05</b>	<b>88,67</b>	<b>822,14</b>
		<b>обед</b>					
	222	икра морковная	100	2,17	7,66	7,67	118,32
	274	борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	6,66	6,51	12,24	131,13
	794	шницель натуральный рубленый	120	9,54	13,25	13,48	246,02
	891	рис отварной	230	5,66	1,15	51,86	240,37
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1010</b>	<b>28,65</b>	<b>29,39</b>	<b>133,99</b>	<b>944,84</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>45,7</b>	<b>43,4</b>	<b>222,7</b>	<b>1767,0</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 3		<b>завтрак</b>					
	359	суп молочный с макаронными изделиями	200	2,94	3,6	5,56	222,44
	1184	какао с молоком	200	6,62	5,22	33,2	197,94
	ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,00
		банан	100	1,5	0,5	21,00	94,5
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>14,96</b>	<b>15,92</b>	<b>94,26</b>	<b>711,88</b>
		<b>обед</b>					
	222	икра свекольная	100	2,17	7,66	7,67	118,32
	304	рассольник со сметаной	250	2,7	4,23	13,68	249,15
	768	гуляш	100	9,14	6,79	8,57	178,98
	888	каша гречневая рассыпчатая	230	10,53	12,72	44,37	323,04
	1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>28,74</b>	<b>32,2</b>	<b>106,05</b>	<b>1012,93</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>43,7</b>	<b>48,1</b>	<b>200,3</b>	<b>1724,8</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 4		<b>завтрак</b>					
	619	каша манная молочная	250	3,8	0,35	22,98	104,55
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		сыр	20	3,2	5,9	0,00	71,66
	1183	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>17,36</b>	<b>9,07</b>	<b>88,48</b>	<b>537,55</b>
		<b>обед</b>					
	133	винегрет овощной	100	1,13	2,32	3,98	44,57
	319	суп картофельный с фасолью	250	6,85	5,3	15,43	231,7
	638	рыба, тушеная в томате с овощами	120	7,58	6,2	8,09	116,46
	903	пюре картофельное	230	4,58	7,71	24,36	179,03
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>960</b>	<b>24,76</b>	<b>22,35</b>	<b>100,6</b>	<b>780,76</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1530</b>	<b>42,1</b>	<b>31,4</b>	<b>189,1</b>	<b>1318,3</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 5		<b>завтрак</b>					
	174	каша вязкая молочная из пшена	200	5,2	8,7	63,5	337,22
	1168	чай с лимоном	200	0,1	0,04	11,6	44,3
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>13,3</b>	<b>10,04</b>	<b>131,7</b>	<b>639,52</b>
		<b>обед</b>					
	15	огурец свежий	100	0,7	0,08	1,51	9,2
	294	щи из свежей капусты со сметаной	250	6,00	6,8	7,4	112,7
	732	котлета	100	10,97	23,43	5,46	275,17
	897	макаронные изделия отварные	230	7,96	0,92	45,08	209,16
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>30,25</b>	<b>32,05</b>	<b>108,19</b>	<b>815,23</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1540</b>	<b>43,6</b>	<b>42,1</b>	<b>239,9</b>	<b>1454,8</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 1		<b>завтрак</b>					
	520	каша геркулесовая молочная	250	4,5	2,25	20,1	113,7
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
	41	масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	75,00
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>12,81</b>	<b>11,89</b>	<b>82,34</b>	<b>469,78</b>
		<b>обед</b>					
	51	икра кабачковая	100	1,34	0,28	2,79	18,35
	334	суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5	2,4	13,6	112,6
	779	плов	200	20,68	9	2,28	618,58
	1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>28,72</b>	<b>12,48</b>	<b>50,43</b>	<b>892,97</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>41,5</b>	<b>24,4</b>	<b>132,8</b>	<b>1362,8</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 2		<b>завтрак</b>					
	1260	оладьи	250	14,8	12,93	60,43	276,67
	1183	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>17,96</b>	<b>15,25</b>	<b>88,93</b>	<b>468,81</b>
		<b>обед</b>					
	222	икра морковная	100	2,17	7,66	7,67	118,32
	317	суп картофельный с крупой рисовой и фрикадельками	250	1,1	2,55	6,15	148,9
	836	куры отварные	100	8,26	8	9,72	141,5
	888	каша гречневая рассыпчатая	230	10,53	12,72	44,37	323,04
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>26,68</b>	<b>31,75</b>	<b>116,65</b>	<b>940,76</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>44,6</b>	<b>47,0</b>	<b>205,6</b>	<b>1409,6</b>



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 3		<b>завтрак</b>					
	174	каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	250	6,5	10,88	79,38	421,53
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08
		сыр	20	3,2	5,9	0	71,66
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
	41	масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	75
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>17,61</b>	<b>26,02</b>	<b>131,86</b>	<b>804,87</b>
		<b>обед</b>					
	133	винегрет овощной	100	1,13	2,32	3,98	44,57
	315	суп из овощей со сметаной	300	1,56	4,95	6,96	195,06
	769	печень тушеная в соусе	100	9,08	7,01	11,04	140,8
	903	пюре картофельное	230	4,58	7,71	24,36	179,03
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>990</b>	<b>20,97</b>	<b>22,81</b>	<b>95,08</b>	<b>768,46</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>38,6</b>	<b>48,8</b>	<b>226,9</b>	<b>1573,3</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя 2</b>		<b>завтрак</b>					
<b>день 4</b>	204	макароны отварные с сыром	250	10,95	4,5	33,25	599,55
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
	1059	груша свежая	100	0,86	0,09	7,61	32,81
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>630</b>	<b>18,15</b>	<b>5,37</b>	<b>85,82</b>	<b>842,96</b>
		<b>обед</b>					
	91	салат из белокочанной капусты	100	1,13	4,84	6,50	80,68
	335	суп -лапша домашняя	250	1,95	5,4	8,6	186,85
	626	рыба припущенная	100	20,69	2,52	0,09	105,74
	891	рис отварной	230	5,66	1,15	51,86	240,37
	1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>33,63</b>	<b>14,71</b>	<b>98,81</b>	<b>757,08</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>51,8</b>	<b>20,1</b>	<b>184,6</b>	<b>1600,0</b>

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
неделя 2 день 5		<b>завтрак</b>						
	174	каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	250	6,5	10,88	79,38	421,53	
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08	
		сыр	20	3,2	5,9	0	71,66	
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6	
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>17,56</b>	<b>17,82</b>	<b>131,78</b>	<b>729,87</b>	
		<b>обед</b>						
	222	икра свекольная	100	2,17	7,66	7,67	118,32	
	340	суп пшенный с мясом	250	2,9	0,8	14,8	104,4	
	727	поджарка	100	13,02	9,09	9,98	171,28	
	897	макаронные изделия отварные	230	7,96	0,92	45,08	209,16	
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>30,67</b>	<b>19,29</b>	<b>126,27</b>	<b>812,16</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>48,2</b>	<b>37,1</b>	<b>258,1</b>	<b>1542,0</b>	
			Завтрак		167,1	138,4	1017,5	6585,3
			Обед		271,9	239,8	1033,6	8551,5
			<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>43,9</b>	<b>37,8</b>	<b>205,1</b>	<b>1513,7</b>
			Завтрак		16,7	13,8	101,7	658,5
			Обед		27,2	24,0	103,4	855,2
			% соотношения					
			<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>
		<b>Обед</b>					<b>30%</b>	

Составлено на основании: Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с