

Сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: 7 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ Стодолиценской СШ  
В. А. Скобляков  
приложение к приказу № 266 от 31.08.2021 г.



Примерное 10-ти дневное меню  
для питания учащихся МБОУ Стодолиценской СШ  
(обеды)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
обед	Салат из свежей капусты с раст маслом	60	1,53	5,07	9,03	86,6	45\М.2003
	Суп картофельный с крупой	250	8,4	14,2	22,4	251	220\1983
	Макароны отварные с маслом	200/10	6,9	8	37,7	250	273\1995
	Гуляш	50/75	16,15	7,02	4,79	147	155\М.2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
	Напиток из сока	200	0,5	0	15,3	63	ТТК
<b>итого</b>			<b>16,83</b>	<b>27,27</b>	<b>69,13</b>	<b>587,6</b>	
День 2							
обед	Салат из сол огурцов	60	0,48	0,06	0,96	8	13\М.2003
	Суп гороховый	250	7,9	5,2	25,6	182	138\1995
	Жаркое по-домашнему	250	14,3	27,7	29,6	424	394\1995
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>22,88</b>	<b>33,01</b>	<b>71,17</b>	<b>671</b>	
День 3							
обед	Салат из св огурцов с раст маслом	60	0,44	5,05	1,44	53	59\М.2003
	Щи из свежей капусты	250	1,9	4,4	7,8	78	120\1995
	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	11,99	14,02	53,46	388	255\1995
	Котлеты рубленные из ц/б	75	15,2	9,3	11,4	190	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	389\М2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>29,53</b>	<b>32,77</b>	<b>74,1</b>	<b>709</b>	
День 4							
обед	Салат из свежей капусты	60	1,53	5,07	9,03	86,6	45\М.2003
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,5	4	16,7	113	129\1995
	Картофель тушеный	200	5,3	7,6	31,7	216	216\2004
	Биточки "Морские"	75	12,2	6,8	10,2	151	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>21,53</b>	<b>23,47</b>	<b>67,63</b>	<b>566,6</b>	

День 5							
обед	Салат из св помидоров с раст маслом	60	0,65	5,08	2,76	60	61\М.2003
	Борщ украинский со сметаной	250	2,45	6,64	12,99	121	116\1995
	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>11,5</b>	<b>19,27</b>	<b>50,16</b>	<b>416</b>	
Неделя 2							
День 6							
обед	Суп карт с макарон изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	122\М.2003
	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304	448\М.2003
	Грудка ц/б тушеная в соусе	50/50	21,3	8,3	5	179	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
	Напиток из сока	200	0,5	0	15,3	63	ТТК
<b>Итого</b>			<b>29,24</b>	<b>21</b>	<b>77,21</b>	<b>622</b>	
День 7							
обед	Салат из помидор с раст маслом	95	3,4	7,4	2,9	92	ТТК
	Суп картофельный с фасолью	250	5,53	4,75	19,4	145	126\М.2003
	Капуста тушен по-домашнему	250					
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	389\М2003
<b>Итого</b>			<b>13,93</b>	<b>13,05</b>	<b>52</b>	<b>386</b>	
День 8							
обед	Салат из св огурцов с раст маслом	60	0,44	5,05	1,44	53	59\М.2003
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,97	5,32	9,33	94	150\М.2004
	Макароны отварные с маслом	200/10	6,9	8	37,7	250	273\1995
	Ёжики мясные	60	7,81	10,49	8,02	159	157\М.2003
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>17,12</b>	<b>28,86</b>	<b>56,49</b>	<b>556</b>	
День 9							
обед	Зелёный горошек	30					
	Суп картофельный с рыбой	250\25	7,42	4,76	20	156	125\М.2003
	Жаркое по-домашнему	250	14,3	27,7	29,6	424	394\1995
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ

<b>Итого</b>			<b>21,92</b>	<b>32,51</b>	<b>64,61</b>	<b>637</b>	
День 10							
обед	Салат "Сеньор-помидор"	60	1,85	6,29	2,3	73	ТТК
	Суп картофельный с фрикадеками	250	6,67	6,99	18,45	167	123\М.2003
	Оладьи со сгущенным молоком	150\30					
	Кофейный напиток	200	1,36	1,61	10,64	61	423\М.2003
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>9,88</b>	<b>14,89</b>	<b>31,39</b>	<b>301</b>	