

**Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся  
МКОУ ШР "СОШ" № 5  
возрастная категория с 12 лет и старше**

**(режим обучения с понедельника по пятницу)  
(осенне - зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/14	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
<b>День 1</b>	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/10	7,43	11,7	34,6	186,44	311.М.2010
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
<b>Поедельник</b>	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Кондитерское изделие (печенье)	16	1,2	2,56	10,4	68,8	ПП
<b>Итого за завтрак</b>	норма не менее 550	<b>550</b>	<b>16,1</b>	<b>28,83</b>	<b>79,64</b>	<b>617,74</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,65	3	14	73	67.М.2004
	Суп картофельный с рыбными консервами	225/25	4	5	25	235	132.М.2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,4	14,4	59,24	240	508.М.2004
	Котлета мясная	90	13,5	19,8	11,72	281,45	451.М.2004
	Соус томатный	30	1,58	3	1,23	19	587.М.2004
	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110	54-6.Н.2020
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	20	1	1	6	44	ПП
<b>Итого за обед</b>	норма не менее 800	<b>938</b>	<b>38,96</b>	<b>46,2</b>	<b>148,19</b>	<b>1082,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1488</b>	<b>55,06</b>	<b>75,03</b>	<b>227,83</b>	<b>1700,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
<b>День 2</b>	Омлет натуральный со сливочным маслом	200/5	8,95	15	30	362	340.М.2004
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
<b>Вторник</b>	Какао с молоком	200	3,87	3,1	18,17	105,56	693.М.2004
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	ПП
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>16,24</b>	<b>25,99</b>	<b>74,86</b>	<b>690,56</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,48	0,06	0,2	12	576.М.2004
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными к	250\20\8	4,37	6,41	12,22	394,56	187,Ц\2011
	Макаронные изделия отварные	180	7,57	11,6	66,54	255	516.М.2004
	Рыба под овощами	50/50	3,93	6	14	125,72	374.М.2004
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>19,96</b>	<b>25,61</b>	<b>133,59</b>	<b>1048,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>36,2</b>	<b>51,6</b>	<b>208,45</b>	<b>1738,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	Батон с джемом	30/10	3,24	6,4	15,26	110	4.М.2004
<b>День 3 Среда</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	18,18	12,3	45,66	334,25	366.М.2004
<b>Завтрак</b>	Чай без сахара	200	0,01	0	0	1	684.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Булочка с маком	70	2,8	8,4	30,1	133	ПП
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,89</b>	<b>27,1</b>	<b>93,02</b>	<b>618,25</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с сыром	100	4,12	4	10	139,34	50.М.2004
	Рассольник "Петербургский" со сметаной	250/9	10	13	33	318	197.Ц.2011
	Курица отварная для 1 блюда	20	5	1,4	0	16,62	288.М.2011
	Картофельное пюре	180	1,2	5,4	24,02	99,16	520.М.2004
	Курица отварная порционно	100	25	7,3	0	131,82	487.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	707.М.2004
<b>Итого за обед</b>		<b>929</b>	<b>49,15</b>	<b>32,6</b>	<b>100,22</b>	<b>935,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1479</b>	<b>74,04</b>	<b>59,7</b>	<b>193,24</b>	<b>1553,99</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/15	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
<b>День 4 Четверг</b>	Каша молочная манная с маслом сливочным	230/10	6	8,64	47,91	278	384.Ц.2001
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	22,5	81	185.У.2010
	Кондитерское изделие (вафля)	25	10	4,1	14	183,6	ПП
	Хлеб пшеничный	30	0,78	0	2,3	44	ПП
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,16</b>	<b>26,24</b>	<b>101,41</b>	<b>768,5</b>	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие порционно	100	0,55	0,1	1,9	30	576.М.2004
	Суп гороховый с мясными консервами	250/20	10	7	49,9	200	206.Ц.2011
	Жаркое по-домашнему	200/50	13	20	25	340	436.М.2004
	Компот из чернослива	200	0,6	0	17,4	104	638.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>26,98</b>	<b>28,6</b>	<b>107,2</b>	<b>820</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>48,14</b>	<b>54,84</b>	<b>208,61</b>	<b>1588,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
<b>День 5 Пятница</b>	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230/10	14,59	11,67	23	280	311.М.2004
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
	Кондитерское изделие (вафля)	40	20	8,2	28	201	ПП
	Хлеб пшеничный	30	0,66	0	2	40	ПП
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,74</b>	<b>27,38</b>	<b>83,09</b>	<b>719</b>	
	Маринад овощной с томатом	100	1,1	4,65	4	99,8	615.М.2004
<b>Обед</b>	Борщ сибирский со сметаной	250/8	5	6,16	20,67	258	111.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Плов с курицей	200/50	14,56	15,12	47,43	220,5	492.М.2004
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,4	104	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
<b>Итого за обед</b>		<b>898</b>	<b>32,15</b>	<b>28,91</b>	<b>102,5</b>	<b>868,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1448</b>	<b>69,89</b>	<b>56,29</b>	<b>185,59</b>	<b>1587,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя2</b>	Батон с джемом	30/10	3,24	6,4	15,26	110	4.М.2004
<b>День 6</b>	Омлет с сыром	192/8	9,46	16,57	32,47	336	342.М.2004
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
<b>Понедельник</b>	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,29</b>	<b>23,37</b>	<b>69</b>	<b>573</b>	
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы с луком	100	2,65	3	14	73	67.М.2004
	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	2,5	5,4	14,47	200	216.Ц.2011
	Курица отварная для 1 блюда	20	5	1,46	0	33,24	288.М.2011
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	17,84	19,14	60,76	450,25	719.М.2004
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	705.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>31,49</b>	<b>30,77</b>	<b>122,99</b>	<b>990,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>45,78</b>	<b>54,14</b>	<b>191,99</b>	<b>1563,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
<b>День 7 Вторник</b>	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	230/10	8,4	10,3	38,8	282	311.М.2004
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	200	3,87	3,1	18,17	105,56	685.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Булка сдобная	50	5	9,15	23	194,35	ПП
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,29</b>	<b>30,04</b>	<b>96,86</b>	<b>757,91</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,48	0,06	0,2	12	576.М.2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,63	5,18	15,45	135	104.М.2017
	Рагу овощное	180	6	8,49	41,95	228,34	224.М.2004
	Котлета из рыбы	100	17,51	15,15	11	145	388,м2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	46	208,2	631.М.2004
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>33,45</b>	<b>30,38</b>	<b>127,6</b>	<b>874,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>53,74</b>	<b>60,42</b>	<b>224,46</b>	<b>1632,45</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/14	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
<b>День 8 Среда</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	18,18	12,46	45,66	334,25	366.М.2004
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>594</b>	<b>22,35</b>	<b>24,78</b>	<b>87,36</b>	<b>665,15</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2	3,15	2	101	9.У.2015
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан	250/8	4,37	6,41	12,22	353,94	124.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	20	7,5	1,18	0	40,62	241.М.2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	11,6	66,54	255	516.М.2004
	Запеканка из печени с соусом	100\30	20,7	14,6	14,3	272,2	178.326 Т2017
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110	54-6.Н.2020
<b>Итого за обед</b>		<b>928</b>	<b>44,5</b>	<b>38,44</b>	<b>135,06</b>	<b>1278,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1522</b>	<b>66,85</b>	<b>63,22</b>	<b>222,42</b>	<b>1943,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
<b>День 9 Четверг</b>	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/10	7,43	11,7	42,95	294	311.М.2010
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,8	3,6	6,75	78,6	ПП
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	22,5	81	185.У.2010
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>16,65</b>	<b>24,39</b>	<b>89,09</b>	<b>629,6</b>	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие порционно	100	0,55	0,1	1,9	30	576.М.2004
	Суп картофельный с рыбными консервами	225/25	4	5	25	235	132.М.2004
	Азу из говядины	200/50	29,8	30,69	77	500	438.М.2004
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>38,34</b>	<b>37,59</b>	<b>164,16</b>	<b>1107,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>54,99</b>	<b>61,98</b>	<b>253,25</b>	<b>1736,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
<b>День 9 Четверг</b>	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/10	7,43	11,7	42,95	294	311.М.2010
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,8	3,6	6,75	78,6	ПП
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	22,5	81	185.У.2010
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>16,65</b>	<b>24,39</b>	<b>89,09</b>	<b>629,6</b>	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие порционно	100	0,55	0,1	1,9	30	576.М.2004
	Суп картофельный с рыбными консервами	225/25	4	5	25	235	132.М.2004
	Азу из говядины	200/50	29,8	30,69	77	500	438.М.2004
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>38,34</b>	<b>37,59</b>	<b>164,16</b>	<b>1107,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>54,99</b>	<b>61,98</b>	<b>253,25</b>	<b>1736,98</b>	