



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Средняя общеобразовательная школа
с. Большая Ивановка»
С.Ю.Галета
« 30 » августа 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Большая Ивановка»
Категории довольствующихся: воспитанники 3-7 лет.**

Используемая литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»,

ООО Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2018, составитель профессор Первалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
	6 день					
	ЗАВТРАК					
	Каша манная молочная	200	7,46	13,52	31,87	288,51
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Обед					
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	142,8
	Рис отварной с овощами	180	4,05	6,59	30,55	226,26
	Курица отварная	80	17,81	11,37	0	185,98
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0.	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	ПОЛДНИК					
	<i>Печенье витаминизированное</i>	<i>20</i>	<i>4.1</i>	<i>2.3</i>	<i>13,2</i>	<i>94</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>12</i>	<i>3,06</i>	<i>13</i>	<i>49.28</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73.99	51.89	202.59	1599.68
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
	2 день					
	ЗАВТРАК					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,61
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	ОБЕД					
	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	2,09	4,06	23,67	143,6
	Пюре картофельное	180	3,91	5,62	9,65	148,68
	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,49	4,77	109,3

	Компот из с/ф	200	1.04	0	26.96	107.44
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22.17	94.5
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20.93	107.1
Полдник						
	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	250	8.73	13,03	31,25	277,98
	<i>Какао-напиток на молоке</i>	200	6,2	6,4	22,36	169.82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			79.55	46,08	245,2	1512,38
3 день						
ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	8,7	13,25	32,88	272,63
	Чай с сахаром	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	10,75	1,03	75,1	299,84
Итого:						
ОБЕД						
	Нарезка из овощей с растительным маслом	60	0,66	4,03	4,25	53,9
	Суп гороховый	250/30	5,27	3,02	23,16	147,06
	Плов с мясом с курагой	100/40	36,91	13,26	50,18	481,0
	Кисель	200/10	1,36	-	29,09	116,19
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8
Итого:						
4 день						
ЗАВТРАК						
	Макароны отварные с сыром	180/6	6,57	6,2	49,89	282,37
	Хлеб пшеничный	40	10,75	1,03	75,1	299,84
	Кисель	200/10	1,36	-	29,09	116,19
Итого:						
ОБЕД						
	Нарезка из вареных овощей	60/3	1,14	10,08	10,38	136,8

	с растительным маслом					
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,84	3,96	24,11	148,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,96	5,04	28,54	187,14
	Мясо тушеное	60/40	26,7	10,7	8,7	230,7
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8
	Компот из с/ф	200/10	0,32	-	17,51	85,71
	Итого:					
	5 день					
	ЗАВТРАК					
	Каша молочная «Дружба»	200	7,41	13,15	43,55	289,1
	Бутерброд с маслом	40/10	2,84	12,29	19,33	145,42
	Чай с сахаром	200/10	-	-	12,85	52,71
	Итого:					
	ОБЕД					
	Нарезка из овощей с растительным маслом	60	1,57	10,18	6,7	129,23
	Суп рыбный из консервов	250	2,01	4,11	25,14	157,86
	Рагу овощное с мясом	150/40	3,46	6,34	13,75	125,23
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Напиток «Каркаде» с сахаром	200/10	-	-	12,85	52,71
	Итого					
	6 день					
	ЗАВТРАК					
	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/10	5,92	5,26	44,9	257,55
	Хлеб пшеничный	40	10,75	1,03	75,1	299,84
	Чай с сахаром	200/10	-	-	12,85	52,71
	Итого:					

ОБЕД						
	Нарезка из вареных овощей с растительным маслом	60	0,66	4,03	4,25	53,9
	Рассольник на мясном бульоне	250	2,09	4,06	23,67	143,6
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,53	6,95	45,06	265,01
	Гуляш из мяса курицы	60/40	26,7	10,7	8,7	230,7
	Пряник	50	6,26	7,13	14,23	85,66
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8
	Кисель	200/10	1,36	-	29,09	116,19
Итого:						
7 день						
ЗАВТРАК						
	Рагу овощное с мясом	150/40	3,46	6,34	13,75	125,23
	Напиток «Кофейный» с сахаром	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	10,75	1,03	75,1	299,84
Итого:						
ОБЕД						
	Нарезка из овощей с растительным маслом	60/3	1,14	10,08	10,38	136,8
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,36	7,8	30,36	180,36
	Рис отварной	180	27,15	6,94	47,33	276,1
	Овощной соус	70	1,38	3,9	6,18	62,0
	Сосиска отварная	50	4,02	12,05	0,12	91,24
	Компот из с/ф	200/10	0,32	-	17,51	85,71
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
Итого:						

8 день						
	ЗАВТРАК					
	Каша рисовая молочная с изюмом	200/5	8,7	13,25	32,88	272,63
	Хлеб пшеничный	40	10,75	1,03	75,1	299,84
	Кисель	200/10	1,36	-	29,09	116,19
	Итого:					
	ОБЕД					
	Нарезка из вареных овощей с растительным маслом	60	1,57	10,18	6,7	129,23
	Суп с клецками на мясном бульоне	250	2,01	4,11	25,14	157,86
	Гороховое пюре	180	14,14	8,32	45,79	323,3
	Котлета рыбная	100	25,72	6,13	11,87	211,6
	Чай с сахаром	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Итого:					
9 день						
	ЗАВТРАК					
	Суп молочный вермишелевый	200/10/10	11,91	12,36	52,7	369,26
	Бутерброд с маслом	40/10	2,84	12,29	19,33	145,42
	Чай с сахаром	200/10	-	-	12,85	52,71
	Итого:					
	ОБЕД					
	Нарезка из овощей с растительным маслом	60	0,66	4,03	4,25	53,9
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,27	3,02	23,16	147,06
	Жаркое по-домашнему	150/40	25,94	29,18	34,85	513,94
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8

	Компот из с/ф	200/10	0,32	-	17,51	85,71
	Итого:					
	10день					
	ЗАВТРАК					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,96	5,04	28,54	187,14
	Овощной соус	70	1,38	3,9	6,18	62,0
	Какао с сахаром на молоке	210/15	3,96	4,17	24,0	138,6
	Хлеб пшеничный	40	10,75	1,03	75,1	299,84
	Итого:					
	ОБЕД					
	Нарезка из вареных овощей с растительным маслом	60	1,57	10,18	6,7	129,23
	Щи на мясном бульоне	250	20,93	10,27	11,65	243,0
	Макароны отварные с маслом	180/6	5,92	5,26	44,9	257,55
	Гуляш из мяса курицы	60/40	26,7	10,7	8,7	230,7
	Вафли	80	5,84	7,86	43,06	270,23
	Хлеб пшеничный	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	4,66	0,72	20,2	161,8
	Кисель	200/10	1,36	-	29,09	116,19
	Итого:					