

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»

  
С.Н.Шимелис

«01» апреля 2021г

**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (обед)**  
**Для организации питания обучающихся**  
**на базе МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»**  
**Сезон: осенне-зимний, весенний**

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов.  
2018г Первалова А.Я. Тапешкина Н.В

---

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день понедельник	Обед	128	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6	0,8	0,9	66,15	26,5	33,3	2,0
		353	Сосиска отварная	100	7,5	12,1	0,6	141,1	-	-	0,13	0,32	5,76	219,84	9,0	1,2
		256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	199,9	0,1	-	9,0	-	12,5	-	7,3	0,7
		332	Кисель из концентрата плодов с вит.»С»	200	0	-	7,5	60	0,012	0,05	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>ИТОГО:</b>		<b>22,56</b>	<b>18,7</b>	<b>83,32</b>	<b>621,42</b>	<b>0,19</b>	<b>0,65</b>	<b>0,93</b>	<b>1,94</b>	<b>108,43</b>	<b>337,24</b>	<b>70,7</b>	<b>3,11</b>	
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
2 день вторник	Обед	100	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,5	5,4	18,8	131,1	-	2,1	1,15	0,1	26,0	17,5	125,9	1
		326	Бефстроганов из отвар говяд	100	15,0	15,0	8,0	227	0,01	0,01	12,00	0,07	95	59,33	25	1,81
		202	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,3	38,3	248	0	-	37,5	-	17,3	197,2	0,0	4,6
		495	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1	0,1	17,1	126,2	0,01	0,05	-	-	6,4	3,6	20,0	0,7
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>ИТОГО:</b>		<b>27,46</b>	<b>24,2</b>	<b>101,52</b>	<b>825,82</b>	<b>0,29</b>	<b>3,26</b>	<b>56,29</b>	<b>0,62</b>	<b>149,91</b>	<b>236,29</b>	<b>169,91</b>	<b>6,63</b>	
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
3 день среда	Обед	123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139,0	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85
		377	Пюре картофельное	180	3,1	8,7	22,1	152,6	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39
		367	Кура тушеная в томат соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8
		859	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0,9	0,4	14,2	120	0,02	-	-	-	12	2,4	-	0,8

			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
		<b>1</b>	Салат из свежей капусты раст .маслом	100	1,4	6,0	8,3	93	0,01	5,70	-	-	21,09	24,58	16	0,52		
		<b>42</b>	По сезонности заменяется: Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,0	6,3	8,3	98	-	-	-	0	4,5	-	17,7	0,7		
<b>ИТОГО:</b>					<b>30,46</b>	<b>35,4</b>	<b>98,64</b>	<b>765,92</b>	<b>0,71</b>	<b>18,6</b>	<b>21,17</b>	<b>2,12</b>	<b>307,95</b>	<b>618,63</b>	<b>171,59</b>	<b>8,29</b>		
<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>																		
<b>4 день четверг</b>	<b>Обед</b>	<b>95</b>	Борщ со сеж капустой на курин бульон	250	2,1	5,3	12,7	103,6	0,08	7,29	12,0	-	36,24	141,22	37,88	1,01		
		<b>348</b>	Фрикадельки из гов	100	14,58	12,4	8,2	197,7	0,06	0,85	39	-	43,9	106,7	21,6	0,96		
		<b>256</b>	Макаронные изделия отвар	180	5,3	3,0	34,1	221,9	0,07	8,67	31	-	23,9	61,8	27,8	0,98		
		<b>459</b>	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,3	36,6	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18		
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
		<b>ИТОГО:</b>					<b>26,14</b>	<b>21,1</b>	<b>83,62</b>	<b>653,32</b>	<b>0,26</b>	<b>17,89</b>	<b>82</b>	<b>0,52</b>	<b>119,64</b>	<b>348,12</b>	<b>100,48</b>	<b>3,57</b>
		<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>																
<b>5 день пятница</b>	<b>Обед</b>	<b>104</b>	Щи со свеж капустой на курин бульон	250	1,8	3,0	9,3	68,4	1,45	3,43	0,3	17,05	232,7	601,8	196,75	17,25		
		<b>299</b>	Рыба, припущенная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,04	0,77	3	-	10,30	67,4	8	0,43		
		<b>386</b>	Рис припущенный	180	3,6	3,8	41,2	263	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39		
		<b>462</b>	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18		
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
		<b>26</b>	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31		
		<b>ИТОГО:</b>					<b>25,06</b>	<b>24,4</b>	<b>98,72</b>	<b>789,9</b>	<b>1,61</b>	<b>26,28</b>	<b>3,57</b>	<b>18,23</b>	<b>451,42</b>	<b>834,15</b>	<b>243,7</b>	<b>19</b>
		<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>																
<b>6 день понеде</b>	<b>Обед</b>	<b>130</b>	Суп с макаронными изделиями на курин бульон	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,112	0,95	1,15	0,1	27,3	14,13	27,2	0,73		
		<b>339</b>	Котлета ( биточек) из говядины	100	14,4	11,8	15	212	0,05	0,08	14,38	-	21,88	83,19	16,06	0,75		



7 день вторник	Обед	171	Каша гречневая рассыпчат	180	5,8	2,3	38,3	248	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1	
		496	Напиток из шиповника с вит С	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
			Хлеб витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>26,96</b>	<b>23,1</b>	<b>96,8</b>	<b>799,12</b>	<b>0,214</b>	<b>3,35</b>	<b>1,15</b>	<b>0,82</b>	<b>69,58</b>	<b>67,43</b>	<b>71,4</b>	<b>2,46</b>	
			<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>														
7 день вторник	Обед	95	Борщ со свеж капустой на курин бульон	250	2,1	5,3	12,7	103,6	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85	
		350	Тефтели из гов с рисом	100	12,9	10,8	9,10	220	0,06	0,85	39	-	43,9	106,7	21,6	0,96	
		377	Пюре картофельное	180	3,1	8,7	22,1	152,6	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38	-	80	0,28	-	19,2	4,92	3,08	0,68	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		22	Салат из моркови яблоками По сезонности морковь заменяется на варенную.	100	1,0	6,1	7,6	90	0,03	3,14	-	-	13,0	23,0	16,0	0,56	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>22,36</b>	<b>27,69</b>	<b>82,13</b>	<b>699,72</b>	<b>6,48</b>	<b>123,18</b>	<b>7,41</b>	<b>1,28</b>	<b>318,1</b>	<b>435,62</b>	<b>75,8</b>	<b>8,02</b>	
	<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>																
8 день среда	Обед																
		123	Суп крестьянский с мясным фрикадельками	250	2,2	5,3	14,7	112	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68	
		367	Кура тушенная в томат соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8	
		386	Рис припущенный	180	3,6	3,8	41,2	263	0,6	-	0,15	1,5	140,76	392,1	115,23	3,6	
		332	Компот из свежих яблок с витам С	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19	
			Хлеб витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>21,46</b>	<b>24,7</b>	<b>91,72</b>	<b>746,32</b>	<b>0,98</b>	<b>2,08</b>	<b>20,15</b>	<b>4,47</b>	<b>248,36</b>	<b>668,9</b>	<b>185,43</b>	<b>8,7</b>	
	<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>																
9 день четверг	Обед	104	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4	0,02	9,5	0,98	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98	
		322	Рагу из отварного мяса говяд с овощами	200	14,8	16,8	31,9	334,1	0,13	5,61	15,0	-	19,44	210,63	5,61	2,52	

