



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих обедов для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2021-2022 учебный год
от 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ¹	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Обед														
126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,1
201	Суп крестьянский с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
148	Бефстроганов	100	21,6	17,6	2,25	254,28	0,03	0,3	0	0	42,6	0	0	1,14
708	Капуста тушеная	180	3,3	7,7	41,4	256,2	0,27	37,8	37,8	0	26,3	143,5	52,7	2,07
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	840	36,65	37,73	120,05	964,02	0,5	48,38	39,08	1,71	171,96	311,71	111,59	5,11
	Итого за 1 день		36,65	37,73	120,05	964,02	0,5	48,38	39,08	1,71	171,96	311,71	111,59	5,11
2 день														
Обед														
50	Икра кабачковая	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2	1,38	16,2	0	10,2	0	8,4	0,42
187	Щи из свежей капусты (или квашеной) с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
516	Тефтели рыбные	100	9,55	1,22	9,78	102,5	0,06	1,68	0	0	53,62	0	0	0,76

694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,16	21,8	30,6	0,18	44,37	111,6	33,3	1,21
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	840	23,36	15,26	103,04	655,81	4,58	44,52	46,8	1,75	171,28	239,69	92,04	4,73
	Итого за 2 день		23,36	15,26	103,04	655,81	4,58	44,52	46,8	1,75	171,28	239,69	92,04	4,73

3 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27,00	1,09
619	Тефтели (мясо, птица)	100	14,75	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	0	72,25	176,75	35,5	1,58
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,5	0,21	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,74
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	13,32	0,86
	Итого:	790	30,9	26,79	104,65	787,76	0,53	12,16	63,8	1,57	145,98	596,06	175,68	9,26
	Итого за 3 день		30,9	26,79	104,65	787,76	0,53	12,16	63,8	1,57	145,98	596,06	175,68	9,26

4 день

Обед

Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0,33	2,5	65,92	126,5	35,35	2,18
304	Плов из птицы	250	25,37	21,25	44,61	471,25	0,07	1,26	60,0	0	56,37	249,12	59,37	2,73
Табл 32	Напиток груши дички (шиповника, боярышника)	200	0,6	0	26,7	120,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86

	Итого:	810	38,64	32,47	111,99	914,05	0,2	16,34	60,36	4,07	155,85	478,08	129,9	6,76
	Итого за 4 день		38,64	32,47	111,99	914,05	0,2	16,34	60,36	4,07	155,85	478,08	129,9	6,76
5 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
104	Суп овощной с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
486	Котлета рыбная	100	22,05	9,72	30,3	425,8	0,1	6,55	2,33	5,81	43,18	203,9	39,6	0,95
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,8	0,18	25,2	25,2	0	17,56	95,6	35,19	1,39
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	840	41,11	21,69	134,45	1027,46	0,56	47,79	32,51	7,38	126,2	531,92	149,98	5,95
	Итого за 5 день		41,11	21,69	134,45	1027,46	0,56	47,79	32,51	7,38	126,2	531,92	149,98	5,95
6 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250/10	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
286	Тефтели (мясные)	100	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,7	0	72,25	176,75	35,5	1,58
688	Макаронные изделия отварные	180	8,07	8,42	66,6	389,7	0,15	0	0,07	1,32	62,29	117,62	46,29	1,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	850	37,46	37,8	152,25	1112,04	0,36	15,45	64,13	5,39	221,46	487,63	140,84	6,96
	Итого за 6 день		37,46	37,8	152,25	1112,04	0,36	15,45	64,13	5,39	221,46	487,63	140,84	6,96
7 день														
Обед														
126	Икра свекольная	60	1,8	3,9	10,9	85,0	0,02	10,2	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14

87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
	Куры тушеные	100	22,06	18,22	5,87	276,25	0,05	0,02	53,75	0	67,87	166,12	25,37	2,02
683	Рис припущенный	180	6,63	8,82	43,56	363,36	0,04	0	0,05	0,32	5,83	92,90	35,35	0,78
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	840	43,05	39,8	124,63	1117,12	0,21	19,37	53,8	2,03	181,97	383,5	160,18	5,63
	Итого за 7 день		43,05	39,8	124,63	1117,12	0,21	19,37	53,8	2,03	181,97	383,5	160,18	5,63
8 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
202	Суп овощной	250	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
590	Жаркое подомашнему	250	24,45	24,3	62,93	484,75	2,31	24,83	0,56	0	35,82	223,25	34,98	4,02
398	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0	0	16,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	810	32,13	31,77	118,42	786,17	46,39	136,92	0,6	1,57	99,46	364,51	85,41	7,01
	Итого за 8 день		32,13	31,77	118,42	786,17	46,39	136,92	0,6	1,57	99,46	364,51	85,41	7,01
9 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,90	0,98
486	Рыба тушеная в томате с овощами	250	29,4	12,96	40,4	567,82	0,16	8,72	3,11	7,75	57,57	271,96	52,82	1,26
878	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0,	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	810	39,84	19,16	116,54	970,93	0,39	19,96	3,14	9,32	117,58	446,37	113,9	4,24
	Итого за 9 день		39,84	19,16	116,54	970,93	0,39	19,96	3,14	9,32	117,58	446,37	113,9	4,24
10 день														
Обед														
Табл 32	Овощи свежие (соленые) - нарезка	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
170	Борщ со сметаной	250	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
307	Котлета рубленая (птица)	100	10,98	15,12	9,25	220,7	0,04	0,33	0	0	76,87	0	0	1,11
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0	0	0	2,88	0	22,8	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	840	30,03	34,27	120,29	915,93	0,17	14,37	0,36	4,07	166,67	228,96	97,31	6,28
	Итого за 10 день		30,03	34,27	120,29	915,93	0,17	14,37	0,36	4,07	166,67	228,96	97,31	6,28
	Всего за 10 дней:		353,17	296,74	1206,31	9 251,29	53,89	375,26	364,58	38,86	1 612,0 3	4 068,4 3	1 256,8 3	61,93

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005 г.). сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составила технолог

Орехова К.Г.