



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих обедов для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений
Новоалександровского городского округа на 2021-2022 учебный год
от 7 до 11 лет.

№ 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														
75	Икра свекольная	60	1,31	3,4	7,6	67,3	0,02	8	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,08	0,03	1,28	0	32,07	43,73	5,42	0,3
245	Бефстроганов	90	22	21,87	56,35	228,85	0,03	0,33	0	0	38,34	0	25,15	1,27
139	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	134,1	0,23	95,62	31,50	0	96,54	119,59	32,54	1,322
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	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:	750	35,81	39,19	142,39	769,13	0,46	104,02	32,78	1,71	229,92	287,8	115,22	4,452
	Итого за 1 день		35,81	39,19	142,39	769,13	0,46	104,02	32,78	1,71	229,92	287,8	115,22	4,452
2 день														
Обед														
73	Икра кабачковая	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2	1,38	16,2	0	10,2	0	8,4	0,42

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,14	9,32	94	0,06	40,92	0	0	22,63	47,63	11,26	0,41
239	Тефтели рыбные	90	7,64	0,98	7,83	82	0,06	1,35	0	0	42,9	0	0	0,61
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
359	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:	750	20,59	13,31	97,83	617,11	4,56	63,02	41,7	1,72	132,47	214,69	75,5	3,99
	Итого за 2 день		20,59	13,31	97,83	617,11	4,56	63,02	41,7	1,72	132,47	214,69	75,5	3,99

3 день

Обед

	Овощи свежие (соленые) - нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	2,5	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27,00	1,09
278	Тефтели из мясо говядины	90	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
388	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87,00	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	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	13,32	0,86
	Итого:	780	27,11	22,72	114,51	772,96	44,39	111,88	51,05	1,57	145,44	519,01	155,08	8,76
	Итого за 3 день		27,11	22,72	114,51	772,96	44,39	111,88	51,05	1,57	145,44	519,01	155,08	8,76

4 день

Обед

	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	200	6,52	8,18	11,83	156,03	0	9,66	0,33	2,5	52,73	126,5	28,28	1,7
291	Глов из птицы	90/150	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0	45,10	199,30	47,50	2,19
388	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:	750	31,93	26,27	100,11	780,79	0,19	13,67	48,36	4,07	131,39	428,26	110,96	5,74
	Итого за 4 день		31,93	26,27	100,11	780,79	0,19	13,67	48,36	4,07	131,39	428,26	110,96	5,74

5 день

Обед

	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	200	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
234	Котлеты рыбные	90	17,64	7,78	24,24	340,7	0,1	5,24	1,87	4,65	34,55	163,18	31,7	0,76
125	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0	14,64	79,73	29,33	1,16
359	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:	750	36,13	18,89	123,79	913,91	0,53	42,28	27,85	6,22	114,65	475,33	136,22	5,53
	Итого за 5 день		36,13	18,89	123,79	913,91	0,53	42,28	27,85	6,22	114,65	475,33	136,22	5,53

6 день

Обед

	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
81	Борщ	200	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
278	Тефтели из мясо говядины	90	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27

202	Макаронные изделия отварные	150	6,73	7,02	55,05	324,75	0,13	0	0,06	1,1	51,91	98,02	38,58	1,42
349	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	
	Итого:	750	33,18	33,18	136,98	991,34	0,33	15,17	51,42	5,17	196,63	432,68	126,03	6,37
	Итого за бдень		33,18	33,18	136,98	991,34	0,33	15,17	51,42	5,17	196,63	432,68	126,03	6,37

7 день

Обед

75	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
301	Куры тушеные	90	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,	0	54,30	132,90	20,30	1,62
305	Рис припущенный	150	5,53	7,35	36,3	302,8	0,04	0	0,05	0,27	4,86	77,42	29,46	0,65
349	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	0,6	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:	750	37,54	35,23	116,2	1001,31	0,21	19,37	43,05	1,98	167,43	334,8	149,22	5,1
	Итого за 7 день		37,54	35,23	116,2	1001,31	0,21	19,37	43,05	1,98	167,43	334,8	149,22	5,1

8 день

Обед

	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
99	Суп из овощей	200	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
259	Жаркое по домашнему	240	19,56	19,44	50,35	387,8	1,85	19,87	0,45	0	28,66	178,6	27,99	3,22
388	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	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:	750	27,24	26,91	105,84	689,22	45,93	131,96	0,49	1,57	92,3	319,86	78,42	6,21
	Итого за 8 день		27,24	26,91	105,84	689,22	45,93	131,96	0,49	1,57	92,3	319,86	78,42	6,21

9 день

Обед

	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
94	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0	26,45	71,95	25,90	0,98
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/150	23,52	10,37	32,32	454,26	0,13	6,98	2,49	6,2	46,06	217,57	42,26	1,01
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
	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
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром													
	Итого за 9 день		33,96	16,57	108,46	857,37	0,36	18,22	2,52	7,77	106,07	391,98	103,34	3,99

10 день

Обед

	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
81	Борщ	200	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,27	0	0	61,5	0	0	0,89
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	0	2,4	0	19	0,53
349	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	0,6	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	14,0,3	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
Итого:	750	27,11	31,03	111,38	829,9	0,17	14,31	0,36	4,07	150,82	228,96	93,51	5,96
Итого за 10 день		27,11	31,03	111,38	829,9	0,17	14,31	0,36	4,07	150,82	228,96	93,51	5,96
Всего за 10 дней:		308,49	276,24	1 129,93	8 354,17	97,13	451,92	299,58	35,85	1 400,1 9	5949,6 7	1815,5	91,27

Составлено на основании "Сборника рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях". (Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н

М.И. Пересичный

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред.Могильного М.П., и В.А.Тутельяна 2017г.

Составила технолог



Орехова.К.Г.