Утверждаю

Директор

Ганина Е.В.

15.01.2023

Примерное десятидневное меню для организации питания

обучающихся МБОУ «Сергачская СОШ №3» 12-18 лет

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200		13,7	19,6	46,8	419,9	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,9	5,7	17,9	152,2	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
	ФРУКТ	100		0,4	0,3	10,3	47,0	
	ЙОГУРТ	200		4,0	3,0	6,0	96,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
				32,6	**30,9**	**131,4**	**967,0**	
	Обед							
43	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100		2,7	3,3	3,2	55,1	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		14,3	12,5	17,3	239,0	
325	РИС ОТВАРНОЙ	180		4,4	7,4	46,6	270,3	
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		22,5	12,0	3,8	242,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				7,7	31,0	
434	МОЛОКО	200		6,1	5,3	10,1	113,0	
				57,6	**42,8**	**139,1**	**1 203,2**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**90,2**	**73,7**	**270,5**	**2 170,2**	

ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,8	6,7	19,5	153,4	
307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100		14,9	15,0	0,3	195,5	
436	НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200		0,1		8,2	36,2	
	ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
442	СОК	200		1,0	0,2	19,8	86,0	
	ЙОГУРТ	110		2,2	1,7	3,3	52,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
				30,0	**26,3**	**111,3**	**822,8**	
	Обед							
10	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ	100		2,9	5,2	6,0	81,8	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,9	4,2	9,3	83,4	
171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180		5,7	10,5	25,6	219,4	
259	ГУЛЯШ	100/50		16,4	21,7	14,4	316,9	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				7,7	31,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
				34,5	**43,9**	**113,4**	**984,4**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**64,5**	**70,2**	**224,7**	**1 807,2**	

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
324	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ	180		5,3	9,4	21,1	191,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	73		10,2	20,3	25,8	328,3	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/8		3,4	2,4	13,6	90,6	
386	КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
	ФРУКТ	100		0,9	0,2	8,1	43,0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ НА ДРОЖЖЕВОМ ТЕСТЕ	50		9,8	26,4	21,5	363,1	
				35,4	**63,7**	**98,1**	**1 122,1**	
	Обед							
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,6	5,1	8,2	87,6	
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		10,3	9,7	18,6	203,0	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		13,8	13,9	19,3	258,3	
396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200		0,2	0,2	11,5	49,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	
				30,5	**29,5**	**87,3**	**740,7**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**65,9**	**93,2**	**185,4**	**1 862,8**	

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		39,4	28,7	35,1	565,6	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/8/7		0,6		9,2	40,5	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4	
	ФРУКТ	100		1,5	0,5	21,0	96,0	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50		1,4	1,7	38,7	177,0	
				48,8	**33,0**	**157,0**	**1 132,8**	
	Обед							
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,4	6,8	7,3	96,5	
62	БОРЩ	250		8,9	12,6	16,5	220,1	
325	РИС ОТВАРНОЙ	180		3,7	7,2	39,1	236,5	
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100		21,4	3,8	1,6	125,7	
346	КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200		0,4	0,1	11,7	51,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	78		5,2	0,7	33,1	159,1	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
				45,9	**33,1**	**142,7**	**1 060,0**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**94,7**	**66,1**	**299,7**	**2 192,8**	

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,6	1,8	8,2	58,0	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,8	12,6	19,5	207,1	
278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100		9,0	8,9	15,9	184,8	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		6,8	5,3	21,4	162,3	
	ФРУКТ	100		0,8	0,2	7,5	38,0	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
	ЙОГУРТ	110		2,2	1,7	3,3	52,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
				31,8	**32,8**	**126,2**	**954,9**	
	Обед							
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100		1,3	5,2	11,3	98,0	
110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250		8,4	11,4	7,4	165,5	
311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		15,6	15,4	30,4	322,3	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				7,7	31,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
				32,9	**34,3**	**107,2**	**868,7**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**64,7**	**67,1**	**233,4**	**1 823,6**	

ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность,	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
184	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ	200		6,5	9,4	21,8	199,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		8,8	13,6	25,8	262,0	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,9	5,7	17,9	152,2	
	БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0	
	ЙОГУРТ	110		2,2	1,7	3,3	52,8	
	ФРУКТ	100		0,4	0,3	10,3	47,0	
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4	
				29,6	**32,4**	**124,4**	**927,5**	
	Обед							
31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100		4,7	7,0	7,1	110,9	
74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250		11,4	13,0	11,7	212,3	
335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,9	20,3	20,1	278,8	
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	100		15,5	17,4	9,7	257,1	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				7,7	31,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	78		5,2	0,7	33,1	159,1	
	БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6	
				46,7	**60,7**	**130,5**	**1 258,8**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**76,3**	**93,1**	**254,9**	**2 186,3**	

ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,1	18,0	2,6	220,4	
358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200		0,3	0,1	23,5	95,5	
	БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0	
386	КИСЛО – МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
	ФРУКТ	100		0,8	0,2	7,5	38,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50		15,1	11,5	53,7	378,6	
				39,9	**36,6**	**133,7**	**1 030,7**	
	Обед							
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,6	1,9	8,2	58,9	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		14,4	12,5	17,9	241,7	
205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180		7,1	4,3	43,8	243,1	
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		22,6	12,1	3,9	243,9	
396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200		0,2	0,2	11,5	49,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	
	БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6	
434	МОЛОКО	200		6,1	5,3	10,1	113,0	
				60,0	**38,9**	**149,2**	**1 220,4**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**99,9**	**75,5**	**282,9**	**2 251,1**	

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	4,0	6,7	68,3	
325	РИС ОТВАРНОЙ		180	3,7	7,2	39,1	236,5	
254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		100	22,4	9,4	15,4	235,5	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	6,8	5,3	21,4	162,3	
	БАТОН		65	4,9	1,9	33,4	170,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
	ФРУКТ		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
				43,0	**28,5**	**156,4**	**1 060,5**	
	Обед							
25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,3	2,7	6,1	53,6	
78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ		250	1,9	6,1	10,5	110,7	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180	15,2	14,4	11,4	235,8	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРОУКТОВ		200	1,5	0,1	24,1	105,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6	
	БАТОН		65	4,9	1,9	33,4	170,3	
				27,5	**25,6**	**102,5**	**757,7**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**70,5**	**54,1**	**258,9**	**1 818,2**	

ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		37,5	23,8	30,1	495,0	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,6		9,2	40,5	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
	ФРУКТ	100		0,4	0,3	10,3	47,0	
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4	
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45		2,7	2,1	33,8	164,7	
				47,1	**28,3**	**136,4**	**1 000,9**	
	Обед							
41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100		1,2	3,1	10,6	75,9	
106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250		20,5	11,4	9,6	223,8	
335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,8	12,8	19,5	209,3	
246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100		15,5	17,5	5,0	240,0	
358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200		0,3	0,1	23,5	95,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75		5,0	0,7	31,8	153,0	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
				51,2	**47,5**	**133,4**	**1 167,8**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**98,3**	**75,8**	**269,8**	**2 168,7**	

ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,1	19,4	2,6	233,4	
	БАТОН	65		4,9	1,9	33,4	170,3	
	ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	
389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/8		3,4	2,4	13,6	90,6	
	ЙОГУРТ	200		4,0	3,0	6,0	96,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	
				27,8	**27,6**	**97,7**	**781,9**	
	Обед							
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,2	3,2	5,4	55,3	
62	БОРЩ	250		8,6	9,4	14,3	179,2	
250	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМПО-РУССКИ	200		21,0	10,7	18,1	252,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,3		8,3	34,3	
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200		6,8	2,6	20,8	137,4	
				40,6	**26,3**	**83,9**	**739,9**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**68,4**	**53,9**	**181,6**	**1 521,8**	