Утверждаю

Директор

Панина Е.В.

15.11.2023

Примерное десятидневное меню для организации питания

обучающихся МБОУ «Сергачская СОШ №3» 7-11 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		150	8,4	15,6	31,6	301,0	
382	КАКАО С МОЛОКОМ		200	6,7	5,6	17,9	150,8	
	БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0	
	ФРУКТ		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
	ЙОГУРТ		110	2,2	1,7	3,3	52,8	
				21,5	**24,7**	**88,8**	**682,6**	
	Обед							
43	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ		80	2,1	2,7	2,6	43,9	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	11,4	10,0	13,9	191,1	
325	РИС ОТВАРНОЙ		150	3,7	6,1	38,8	225,2	
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		90	16,9	10,9	3,5	204,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6	
	БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			7,7	31,0	
434	МОЛОКО		200	6,1	5,3	10,1	113,0	
				45,9	**36,6**	**114,2**	**995,4**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**67,4**	**61,3**	**203,0**	**1 678,0**	

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		150	3,9	6,5	22,6	165,3	
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		50	3,8	1,5	25,7	131,0	
442	СОК		200	1,0	0,2	19,8	86,0	
	ЙОГУРТ		110	2,2	1,7	3,3	52,8	
				26,3	**25,3**	**89,7**	**713,8**	
	Обед							
10	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ		80	2,3	4,2	4,8	65,5	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,5	3,4	7,4	66,7	
171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		150	4,7	8,8	21,3	182,7	
259	ГУЛЯШ		90/50	15,3	20,3	13,4	295,6	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			7,7	31,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7				
	БАТОН		40	3,0				
				29,5				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**55,8**				

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	150		4,4	8,7	17,6	166,6	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	73		10,5	19,2	37,6	366,4	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/8		3,1	2,4	12,9	86,5	
386	КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	
	ФРУКТ	100		0,9	0,2	8,1	43,0	
451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ НА ДРОЖЖЕВОМ ТЕСТЕ	50		9,8	26,4	21,4	362,7	
				34,5	**61,9**	**105,6**	**1 131,2**	
	Обед							
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80		1,3	4,1	6,6	70,1	
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		9,0	8,4	15,0	171,9	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		12,5	10,5	18,5	219,3	
442	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200		0,2	0,2	11,5	49,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6	
	БАТОН	40		3,0	1,2	20,6	104,8	
				28,7	**24,8**	**89,2**	**696,7**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**63,2**	**86,7**	**194,8**	**1 827,9**	

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	150		32,9	23,3	27,9	461,1	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/8/7		0,3		8,5	36,6	
	БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0	
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	35		1,0	1,2	27,1	123,9	
				40,5	**26,7**	**129,8**	**932,0**	
	Обед							
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,1	5,4	5,8	77,4	
62	БОРЩ С МЯСОМ	200		8,2	8,4	13,1	164,7	
325	РИС ОТВАРНОЙ	150		2,6	6,0	26,7	170,7	
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90		17,2	3,4	1,4	104,2	
346	КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200		0,4	0,1	11,7	51,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
	БАТОН	40		3,0	1,2	20,6	104,8	
				35,8	**24,9**	**100,5**	**775,6**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**76,3**	**51,6**	**230,3**	**1 707,6**	

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		60	1,0	1,1	4,9	34,6	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,9	21,4	151,2	
278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ		90	8,2	8,0	14,6	167,9	
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		50	3,8	1,5	25,7	131,0	
	ЙОГУРТ		110	2,2	1,7	3,3	52,8	
				26,0	**23,7**	**98,8**	**737,8**	
	Обед							
46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		80	1,0	4,1	9,0	78,4	
110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)		200	6,8	7,5	5,9	118,2	
311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	13,0	12,8	25,3	268,4	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			7,7	31,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8	
				27,1	**26,0**	**89,7**	**702,8**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**53,1**	**49,7**	**188,5**	**1 440,6**	

ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
184	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ	160		5,2	8,4	17,4	166,3	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		6,4	12,4	10,6	186,8	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,7	5,6	17,9	150,8	
	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	
				25,7	**30,1**	**104,8**	**818,1**	
	Обед							
31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80		3,8	5,6	5,7	88,7	
74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200		9,3	9,9	10,2	169,6	
335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,1	13,8	21,0	221,2	
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	90		15,3	17,7	9,0	256,1	
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				7,7	31,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
	БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6	
				37,1	**48,3**	**90,2**	**947,2**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**62,8**	**78,4**	**195,0**	**1 765,3**	

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		120	11,8	19,0	2,2	226,9	
358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО		200	0,3	0,1	21,2	86,4	
	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	
				22,5	**25,8**	**64,6**	**588,3**	
	Обед							
47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		80	1,3	1,5	6,6	46,7	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	11,5	10,8	14,3	200,5	
205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	5,9	3,6	36,5	202,5	
255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		90	17,0	9,7	3,7	194,4	
396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	11,5	49,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
434	МОЛОКО		200	6,1	5,3	10,1	113,0	
				47,6	**32,4**	**119,3**	**986,7**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**70,1**	**58,2**	**183,9**	**1 575,0**	

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая	Цена
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Завтрак							
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,2	4,1	6,2	67,4	
325	РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	6,9	38,8	232,5	
254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90		21,6	10,6	14,0	237,2	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,5	2,4	15,8	99,5	
	БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0	
	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	
				37,7	**26,2**	**140,9**	**955,2**	
	Обед							
25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80		1,4	2,2	7,3	54,6	
78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200		1,6	5,7	9,0	98,5	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		13,2	12,1	13,8	217,0	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРОУКТОВ	200		1,2	0,1	20,6	89,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
	БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6	
				23,0	**21,4**	**87,3**	**640,4**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**60,7**	**47,6**	**228,2**	**1 595,**	

ДЕНЬ 9

	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	120		32,4	21,3	21,1	413,7	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,3		8,5	36,6	
	БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0	
	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	30		1,8	1,4	22,5	109,8	
				39,7	**24,7**	**107,7**	**821,5**	
	Обед							
41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80		0,9	2,5	8,4	60,7	
106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250		13,2	6,1	9,6	145,8	
335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,2	11,0	20,8	195,5	
259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90		14,0	15,8	4,5	215,9	
358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200		0,3	0,1	21,2	86,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
	БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6	
				37,2	**36,8**	**101,1**	**884,9**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**76,9**	**61,5**	**208,8**	**1 706,4**	

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	120		11,8	19,2	2,2	228,5	
	БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0	
	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		3,1	2,4	12,9	86,5	
	ЙОГУРТ	110		2,2	1,7	3,3	52,8	
				22,3	**25,4**	**73,5**	**629,2**	
	Обед							
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,1	2,5	5,2	48,5	
62	БОРЩ С МЯСОМ	200		8,1	7,8	13,2	157,5	
250	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМПО-РУССКИ	200		20,6	11,6	25,2	287,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
	БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,3		8,3	34,3	
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		5,1	1,9	15,5	102,7	
				40,8	**25,1**	**104,0**	**811,3**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**63,1**	**50,5**	**177,5**	**1 440,5**	