

Утверждаю:  
 Директор МАОУ СОШ №3 г.Ядрина

Кузнецова Т.М.

Приказ №9/7 от  
 «23» августа 2022 г.

Десятидневное меню для обучающихся  
 МАОУ СОШ №3 г.Ядрина

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>21,79</b>	<b>17,79</b>	<b>55,77</b>	<b>492</b>
<b>обед</b>						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушенная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>27,81</b>	<b>28,74</b>	<b>77,48</b>	<b>744</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,60</b>	<b>46,53</b>	<b>133,25</b>	<b>1236</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,22</b>	<b>67,58</b>	<b>494</b>
<b>обед</b>						
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>22,99</b>	<b>32,06</b>	<b>95,95</b>	<b>884</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,30</b>	<b>49,28</b>	<b>163,53</b>	<b>1378</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>28,82</b>	<b>23,66</b>	<b>96,69</b>	<b>624</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>15,93</b>	<b>26,63</b>	<b>69,33</b>	<b>722</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,75</b>	<b>50,29</b>	<b>166,02</b>	<b>1346</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>11,69</b>	<b>19,44</b>	<b>63,88</b>	<b>481</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>21,42</b>	<b>19,18</b>	<b>101,61</b>	<b>771</b>
<b>Всего:</b>			<b>33,11</b>	<b>38,62</b>	<b>165,49</b>	<b>1252</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,22</b>	<b>67,58</b>	<b>494</b>
<b>обед</b>						
Салат из кваш.капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113
Кнеди из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>23,90</b>	<b>18,10</b>	<b>96,15</b>	<b>756</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,21</b>	<b>35,32</b>	<b>163,73</b>	<b>1250</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>25,38</b>	<b>15,03</b>	<b>57,83</b>	<b>480</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>29,42</b>	<b>20,47</b>	<b>82,55</b>	<b>740,6</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,80</b>	<b>35,50</b>	<b>140,38</b>	<b>1220,6</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>22,13</b>	<b>17,66</b>	<b>80,27</b>	<b>554</b>
<b>обед</b>						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>18,08</b>	<b>20,67</b>	<b>84,90</b>	<b>716</b>
<b>Всего:</b>			<b>40,21</b>	<b>38,33</b>	<b>165,17</b>	<b>1270</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>25,51</b>	<b>24,03</b>	<b>70,60</b>	<b>510</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>15,99</b>	<b>26,65</b>	<b>70,63</b>	<b>726</b>

Всего:			41,50	50,68	141,23	1236
--------	--	--	-------	-------	--------	------

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	15	3,45	5,85	0,00	54
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>24,32</b>	<b>19,20</b>	<b>58,06</b>	<b>474</b>
<b>обед</b>						
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>22,74</b>	<b>27,34</b>	<b>100,87</b>	<b>848</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,06</b>	<b>46,54</b>	<b>158,93</b>	<b>1322</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>12,54</b>	<b>13,14</b>	<b>75,14</b>	<b>472</b>
<b>обед</b>						
Салат из кваш. капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Печенье сахарное		20	1,50	3,18	9,60	86
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>27,59</b>	<b>18,82</b>	<b>85,07</b>	<b>742</b>
<b>Всего:</b>			<b>40,13</b>	<b>31,96</b>	<b>160,21</b>	<b>1214</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год