

Согласовано  
Директор МБОУ "Балдаевская СОШ"

Утверждаю  
ООО «Торговый дом Ядрин»

Т.Н. Андреева

А.Н. Матвеев

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Основное (организационное) десятидневное меню  
МБОУ «Балдаевская СОШ»**

Возрастная категория: ГКП

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

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

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

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

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

**Всего:**

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

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

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

Хлеб ржаной			15,99	26,65	70,63	726
<b>итого:</b>			<b>41,50</b>	<b>50,68</b>	<b>141,23</b>	<b>1236</b>
<b>Всего:</b>						

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

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

При составлении меню использовались:

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

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

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