

Утверждаю:
и.о.директора ГБОУ СОШ
пос. Новоспасский
_____ С.В. Володкина
«_____» _____ 2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню
Степняковского филиала
ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

м.р. Приволжский, п. Новоспасский

Понедельник 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3	26
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	5,02	8,3	17,4	163,3	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:	сок фруктовый	100	0,5	-	13,7	56,0	98
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	50	0,58	3,09	3,84	49,07	85
	Борщ с курой	200	2,75	4,4	17,5	114,1	36
	Плов с мясом	200	17,4	14,4	30,35	262,6	58
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Оладьи с маслом или джемом или со сгущенным молоком	80	4,7	4,3	40,7	220,3	108
	Блины с вареньем	90/15	6,18	6,58	36,98	261,9	67
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
Итого за первый день	Полдник с оладьями		45,9	49	230,9	1484,2	
Итого за первый день	Полдник с блинами		47,38	51,28	227,18	1525,8	

Вторник 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08	7
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	-	9,8	45	к/к 100
Обед:	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	11
	Рассольник домашний с курой	200	4,6	7,4	14,7	147,1	101
	Жаркое по – домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	32
	Отвар шиповника	200	0,34	-	14,05	56,5	84
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60/20	4,42	6,56	43,03	255,85	45
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за второй день			47	69,1	208,27	1655	

Среда 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак:	Пудинг творожный запеченный, молочный соус	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	17
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	5,02	8,3	17,4	163,3	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:	сок фруктовый	100	0,5	-	13,7	56,0	к/к 98
Обед:	Салат «Агенчык» (с зеленым горошком)	40	0,71	3,64	2,64	45,92	73
	Щи из свежей капусты с курой	200	4,2	7,2	7,1	113,2	1/1
	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	22
	Макароны	130	4,79	4,59	30,62	182,95	34
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Печенье	24	2,5	1,25	18,4	109,9	105
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
Итого за третий день			57,58	46,18	225,49	1469,2	

Четверг 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 9							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	28
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	5,02	8,3	17,4	163,3	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
2 завтрак:							
Обед	Винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	82
	Рассольник с говядиной	200	4,6	7,8	9,8	130,2	102
	Биточка рыбная	70	10,36	1,93	6,79	85,93	14
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	30
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,87	43
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за девятый день			46,39	42,88	219,24	1460	

Пятница 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	65
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	-	9,8	45	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200	7,7	6,6	23,6	185,1	103
	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	22
	Капуста тушеная	150	4,36	12,31	13,71	173,19	39
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Сырники творожные запеченные	100	15,5	9,2	23,9	244,6	87
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
Итого за пятый день			56,4	57,92	214,43	1605,13	

Понедельник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 6							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	6,73	9,4	28,84	148,9	8
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Чай с молоком	200	2,4	2,5	20	107	2
2 завтрак:	фруктовый сок	100	0,5	-	13,7	56	98
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	50	0,88	3,03	13,55	82,47	66
	Щи из свежей капусты с курой	200	4,2	7,2	7,1	113,2	1
	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	22
	Рис отварной с томатной подливой	90/30	3,22	4,3	29,8	172,0	57
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
							92
Полдник:	Омлет натуральный	80	6,5	8,5	2,66	113	78
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за шестой день			48,95	59,48	235,02	1597	

Вторник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп туры
			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак:	Каша молочная манная	200	6,2	8,9	25,6	206,3	27
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
2 завтрак:	банан	100	1,5	0,1	19,2	89,0	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	4,03	4,25	53,9	9
	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	5
	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128	109
	Гречка с томатной подливой	130	3,82	4,89	18,68	135,9	77 92
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	3,33	2,99	34,4	176,58	106
	Кисломолочны й продукт	200	6,54	5,0	22,4	162	к/к 97
Итого за седьмой день			47,19	38,71	229,15	1459,51	

Среда 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 10							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25,0	222,38	95
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,4	127,1	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:							
Обед:	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,87	79,03	6
	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128	109
	Капуста тушеная	130	4,36	12,31	13,71	173,19	39
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60/20	4,42	6,56	43,03	255,85	45
	Отвар шиповника	200	0,34	-	14,05	56,5	84
Итого за десятый день			43,68	45,74	206,56	1405,77	

Четверг 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	28
	Хлеб с маслом с сыром	35/5/10	5,02	8,3	17,4	163,3	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
2 завтрак:	сок фруктовый	100	0,5	-	13,7	56,0	к/к 98
Обед:	Салат из тертой моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	10
	Суп из овощей с курой	200	4,2	7,3	11,1	129,5	4/1
	Рыбная котлета	70	10,36	1,93	6,79	85,93	14
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	30
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	35
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за четвертый день			43,44	47,46	230,31	1526,53	

Пятница 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 8							
Завтрак:	Пудинг творожный запеченный, молочный соус	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	17
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
2 завтрак:							
Обед:	Борщ из свежей капусты	200	2,75	4,4	17,5	114,1	36
	Жаркое по - домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	32
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	23
Хлеб	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Печенье или (пряник)	24	2,5	1,25	18,4	109,9	105
		40	2,72	2,4	28,12	143,6	к/к
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
Итого за восьмой день			61,1	57,97	201,76	1583,37	
			61,3	59,12	211,48	1617,07	
Итого за весь период			492,77	537,49	2224,4	15531,8	
Среднее значение за период			49,27	53,75	222,44	1553,18	

