



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ  
пос. Новоспасский  
Н.В. Илларионова  
« 10 » август 2022 г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
структурное подразделение  
ГБОУ СОШ пос. Новоспасский**

**м.р. Приволжский, п. Новоспасский  
2022 год**

# Понедельник 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
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:	Запеканка манная	200	6,18	8,37	32,34	232,48	63
	Печенье	24	2,5	1,25	18,4	109,9	105
	какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	31
Итого за полдник							
Итого за первый день			50,83	55	247,2	1640,5	

## Вторник 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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	
	Винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	82
Полдник:	Рыбное суфле	45	8,9	4,32	5,7	98	81
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за второй день			52,19	71,95	174,5	1562,81	

## 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	
	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 «Агенчык»	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	
	Макаронны	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:	Пирожок с яблоками	80	5,01	5,99	41,81	307,7	59	
	Кисломолочный продукт	200	6,54	5,0	22,4	162	к/к 97	
Итого за третий день			66,63	55,92	271,3	1829,0		

## Четверг 1 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	
	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:	Огурец свежий	40	0,28	0,03	1,19	4,9	к/к 99
	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:	Омлет натуральный	80	6,5	8,5	2,66	113
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	35
	Кисломолочный продукт	200	6,54	5,0	22,4	162	к/к 97
Итого за четвертый день			56,07	55,95	239,3	1689,3	

## 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	Салат из свеклы с черносливом	50	0,88	3,03	13,55	82,47	66
	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
	Пряник	40	2,72	2,4	28,12	143,6	к/к
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2
Итого за пятый день			60,0	63,35	256,1	1831,2	

## Понедельник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
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:	Помидор	40	0,38	0,07	1,61	8,05	к/к 104
	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	92
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	23
	Омлет натуральный	80	6,5	8,5	2,66	113	78
Полдник:	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20
Итого за шестой день			48,07	56,45	221,47	1515,53	

## Вторник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак: День 7	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 зеленого горошка с луком	50	0,58	3,09	3,84	49,07	85
	Суп картофельный с клецками и говядиной	200	6,0	6,0	21,4	165,0	96
	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	22
	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:	Булочка Домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
Кисломолочный продукт		200	6,54	5,0	22,4	162	к/к 97
Итого за седьмой день			47,3	53,3	250,0	1752,8	



## Среда 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 8	Пудинг творожный запеченный, молочный соус	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	17
	Хлеб с маслом	35/5/10	2,72	5,4	17,45	127,1	
	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	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
	какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	31
Итого за восьмой день			58,4	45,42	231,42	1578,58	

## Четверг 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 9							
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	65
	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:	банан	100	1,5	0,1	19,2	89,0	
Обед:	Салат из тертой моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	10
	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 (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
	Кисломолочный продукт	200	6,54	5,0	22,4	162	к/к 97
Итого за девятый день			56,09	69,2	247,5	1841,4	

Пятница 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, 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:							
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	50	0,88	3,03	13,55	82,47	66
	Суп картофельный с бобами с курой	200	1,87	3,11	10,87	79,03	6
	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	22
	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	
	Пряник	40	2,72	2,4	28,12	143,6	к/к
банан	100	1,5	0,1	19,2	89,0		
дник:	Отвар шиповника	200	0,34	-	14,05	56,5	84
			43,14	55,73	220,74	1549,95	
о за ый			493,72	582,27	2359,53	16795,57	
го за сь иод			49,37	58,22	235,95	1679,55	
нее ие за иод							

Пронумеровано, прошнуровано  
И скреплено печатью \_\_\_\_\_

Страниц(ы)  
Директор ГБОУ СОШ  
пос. Новоспасский



*Илларионова*  
Н.В. Илларионова