

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 4 УКМО

Е.А.Кармадонова



" 09 " января 2024 г.

Примерное 10- ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

с 7 - 11 лет

| Наименование блюд | Рецептура | Масса порции,г | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность в ккал. |
|--------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|-------------|----------------|----------------------|
| 1 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 311 | 200 | 5,3 | 7,2 | 33,1 | 219 |
| Сыр | пром.выпуск | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 36,4 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 692 | 200 | 1,8 | 1,6 | 24 | 118,8 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| Йогурт фруктовый | пром.выпуск | 95 | 2,7 | 2,4 | 14 | 88,4 |
| | Итого | 525 | 13,7 | 14,3 | 81,6 | 509,6 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Зелёный горошек с луком | 85 | 60 | 1,7 | 4,6 | 4,7 | 70,8 |
| Рассольник ленинградский с мясом, сметаной | 132 | 200 | 4,8 | 4,6 | 14,0 | 122,5 |
| Гуляш из говядины | 437 | 50/40 | 13,7 | 9,0 | 5,1 | 145,3 |
| Макаронные изделия отварные | 516 | 150 | 5,6 | 3,8 | 36,0 | 205,1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639 | 200 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 105,0 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |

| | | | | | | |
|----------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| | Итого | 740 | 28,7 | 22,4 | 108,8 | 736,9 |
| Всего | | | 42,4 | 36,7 | 190,4 | 1246,5 |

2 ДЕНЬ

| | | | | | | |
|------------------------------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Царская ватрушка с соусом молочным | 366/596 | 120/30 | 17,0 | 9,0 | 28,0 | 342,9 |
| Чай с сахаром | 685 | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 60,0 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1 | 30/10 | 1,5 | 7,6 | 20,0 | 103,5 |
| Груши свежие | пром.выпуск | 120 | 0,5 | 0,0 | 12,4 | 56,4 |
| | Итого | 510 | 19,0 | 16,6 | 75,4 | 562,8 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра свекольная | 78 | 60 | 1,1 | 4,8 | 6,8 | 75,9 |
| Суп картофельный с клецками мясом | 160, Сб-к 2012 | 200 | 6,7 | 5,5 | 19,1 | 140,0 |
| Птица отварная с соусом | 487/468 | 90/50 | 11,5 | 18,8 | 1,4 | 252,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 297 | 150 | 4,8 | 5,0 | 21,5 | 150,0 |
| Кисель из ягоды | 640 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,8 | 118,1 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| | Итого | 790 | 27,1 | 34,5 | 97,6 | 824,5 |
| Всего | | | 46,1 | 51,1 | 173,0 | 1387,3 |

3 ДЕНЬ

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Тефтели с соусом | 462 | 60/30 | 9,3 | 9,6 | 10,0 | 164,4 |
| Картофельное пюре | 520 | 150 | 3,2 | 4,9 | 22,1 | 146,2 |
| Кофейный напиток | 692 | 200 | 1,8 | 1,6 | 24,0 | 118,8 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1 | 20/10 | 1,6 | 7,5 | 10,6 | 113,0 |
| Апельсины | пром.выпуск | 100 | 0,9 | 0,0 | 8,1 | 43,0 |
| | Итого | 570 | 16,8 | 23,6 | 74,8 | 585,4 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат Степной | 25 | 60 | 0,8 | 6,0 | 2,5 | 77,7 |
| Щи на мясном бульоне со сметаной | 124 | 200 | 5,4 | 5,0 | 7,6 | 94,0 |
| Рыба, тушённая в томате с овощами | 374 | 60/50 | 16,0 | 10,5 | 4,6 | 181,4 |
| Рис припущенный | 512 | 150 | 7,4 | 7,5 | 39,0 | 209,6 |
| Напиток из шиповника | 705 | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 76,4 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| | Итого | 760 | 32,5 | 29,4 | 92,1 | 727,3 |
| | | | | | | |
| Всего | | | 49,3 | 53,0 | 166,9 | 1312,7 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Биточки с соусом | 451/587 | 60/30 | 10,9 | 5,3 | 11,3 | 140,3 |
| Макаронные изделия отварные | 516 | 120 | 4,4 | 3,0 | 28,8 | 164,0 |
| Какао с молоком сгущенным | 694 | 200 | 5,5 | 3,5 | 21,3 | 130,4 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 25 | 2,0 | 0,2 | 13,0 | 58,8 |
| Яблоки свежие | пром.выпуск | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 47,0 |
| | Итого | 535 | 23,2 | 12,0 | 84,2 | 540,5 |
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свёклы с сыром | 50 | 60 | 2,9 | 6,0 | 5,0 | 108,6 |
| Суп картофельный с крупой и рыбой | 138 | 200 | 5,8 | 2,8 | 14,3 | 106,8 |
| Шницель натуральный рубленый с соусом | 450 | 60/30 | 10,4 | 10,4 | 7,0 | 185,0 |
| Картофельное пюре | 520 | 150 | 3,2 | 4,9 | 22,1 | 146,2 |
| Кисель из ягод | 640 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,8 | 118,1 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |
| | Итого | 740 | 25,3 | 24,5 | 97,2 | 752,9 |
| | | | | | | |

-----9

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Всего | | | 48,5 | 36,5 | 181,4 | 1293,4 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Плов из говядины | 443 | 50/100 | 18,7 | 7,2 | 27,0 | 249,0 |
| Батон с маслом, сыром | 3 | 20/10/10 | 3,1 | 8,0 | 25,5 | 129,0 |
| Чай с лимоном | 686 | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 60,0 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| Мандарины свежие | пром.выпуск | 100 | 0,8 | 0,0 | 7,5 | 38,0 |
| | Итого | 510 | 24,2 | 15,4 | 85,5 | 523,0 |
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови с зелёным горошком | 71, Сб-к 2012 | 60 | 1,7 | 4,6 | 4,7 | 70,8 |
| Борщ с мясом, сметаной | 110 | 200 | 4,6 | 5,8 | 10,2 | 111,0 |
| Котлета морская с соусом | 357/ 468, Сб -к 2012 | 60/30 | 10,7 | 12,8 | 5,6 | 183,4 |
| Картофельное пюре | 520 | 150 | 3,2 | 4,9 | 22,1 | 146,2 |
| Компот из кураги | 638 | 200 | 0,9 | 0,0 | 25,2 | 105,2 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| | Итого | 740 | 24,0 | 28,5 | 87,8 | 704,8 |
| | | | | | | |
| Всего | | | 48,2 | 43,9 | 173,3 | 1227,8 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 311 | 200 | 7,5 | 8,0 | 36,3 | 247,8 |
| Яйца варёные | 337 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| Чай каркаде | 685 | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 60,0 |
| Хлеб с сыром | 3 | 20/10 | 3,9 | 3,1 | 10,5 | 83,4 |
| Йогурт фруктовый | пром.выпуск | 95 | 2,7 | 2,4 | 14,0 | 88,4 |
| | Итого | 565 | 19,2 | 18,1 | 76,1 | 542,6 |
| | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Винегрет овощной | 71 | 60 | 0,8 | 6,0 | 4,4 | 106,9 |
| Суп гороховый с мясом | 139 | 200 | 8,2 | 3,8 | 15,7 | 126,0 |
| Азу | 438 | 60/120 | 16,4 | 10,4 | 14,8 | 242,5 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639 | 200 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 105,0 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 40 | 3,2 | 0,4 | 21,0 | 94,0 |
| | Итого | 700 | 29,9 | 20,8 | 94,4 | 715,6 |
| Всего | | | 49,1 | 38,9 | 170,5 | 1258,2 |

7 ДЕНЬ

| | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Оладьи из печени по - кунцевски | 409, Сб - к 2012 | 50 | 9,2 | 6,4 | 6,4 | 130,0 |
| Картофельное пюре | 520 | 150 | 3,2 | 4,9 | 22,1 | 146,2 |
| Чай с сахаром | 685 | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 60,0 |
| Батон с маслом | 1 | 20/8 | 1,5 | 6,8 | 5,3 | 101,1 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| Йогурт фруктовый | пром.выпуск | 95 | 2,7 | 2,4 | 14,0 | 88,4 |
| | Итого | 543 | 18,2 | 20,7 | 73,3 | 572,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурчик солёный | 121, Сб-к 2012 | 60 | 0,5 | 0,0 | 2,0 | 12,0 |
| Суп - лапша домашняя с курицей | 148 | 200 | 4,3 | 5,2 | 13,4 | 138,0 |
| Тефтели рыбные с соусом | 394 | 60/30 | 10,6 | 9,1 | 9,1 | 168,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 297 | 150 | 4,8 | 5,0 | 21,5 | 150,0 |
| Напиток апельсиновый | 699 | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,8 | 99,5 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 40 | 3,2 | 0,4 | 21,0 | 94,0 |
| | Итого | 760 | 24,9 | 19,9 | 102,3 | 702,9 |
| Всего | | | 43,1 | 40,6 | 175,6 | 1275,6 |

8 ДЕНЬ

| ЗАВТРАК | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Макаронные изделия с сыром | 333 | 130/20 | 9,4 | 9,2 | 31,2 | 250,5 |
| Какао на молоке сгущённом | 694 | 200 | 5,5 | 3,5 | 21,3 | 130,4 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| Масло сливочное | пром.выпуск | 10 | 0,0 | 7,2 | 0,0 | 66,0 |
| Яблоки свежие | пром.выпуск | 140 | 0,6 | 0,0 | 13,7 | 65,8 |
| | Итого | 520 | 17,1 | 20,1 | 76,7 | 559,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат с крабовыми палочками | контрольная прор. | 60 | 3,2 | 4,7 | 7,4 | 83,5 |
| Солянка домашняя | 157 | 200 | 5,0 | 6,2 | 7,1 | 133,0 |
| Говядина, тушенная с капустой | 440 | 50/150 | 13,7 | 9,6 | 12,6 | 224,0 |
| Кисель из брусники | 640 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,8 | 118,1 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,0 | 82,4 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,8 | 70,5 |
| | Итого | 730 | 27,0 | 21,2 | 90,7 | 711,5 |
| Всего | Итого | | 44,1 | 41,3 | 167,4 | 1271,2 |

9 ДЕНЬ

| ЗАВТРАК | | | | | | |
|------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Омлет натуральный с маслом | 342 | 105/5 | 11,1 | 17,5 | 2,1 | 209,7 |
| Зелёный горошек | пром.выпуск | 40 | 2,0 | 0,0 | 3,2 | 22,0 |
| Булочка сдобная | 767 | 50 | 4,0 | 4,3 | 29,0 | 171,5 |
| Чай с сахаром | 685 | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 47,0 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| Мандарины свежие | пром.выпуск | 100 | 0,8 | 0,0 | 7,5 | 38,0 |
| | Итого | 520 | 19,5 | 22,0 | 67,3 | 535,2 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра морковная | 78 | 60 | 1,1 | 4,8 | 6,0 | 73,3 |
| Свекольник с мясом, сметаной | 145,Сб-к 2012 | 200 | 4,4 | 5,7 | 12,2 | 119,4 |

| | | | | | | |
|------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Плов из птицы | 492 | 50/110 | 14,4 | 17,0 | 30,2 | 336,6 |
| Компот из кураги | 638 | 200 | 0,9 | 0,0 | 25,2 | 105,2 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,0 | 82,4 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 40 | 3,2 | 0,4 | 21,0 | 94,0 |
| | Итого | 700 | 26,6 | 28,3 | 113,6 | 810,9 |
| Всего | | | 46,1 | 50,3 | 180,9 | 1346,1 |

10 ДЕНЬ

| | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Котлеты куриные с маслом | 498 | 50/5 | 7,6 | 12,3 | 7,7 | 171,2 |
| Картофельное пюре | 520 | 150 | 3,2 | 4,9 | 22,1 | 146,2 |
| Чай с молоком | 507, С - к 2012 | 200 | 1,6 | 1,6 | 19,4 | 87,0 |
| Батон с маслом | 8 | 20/10 | 1,5 | 8,3 | 10,7 | 114,2 |
| Апельсины | пром.выпуск | 100 | 0,9 | 0,0 | 8,1 | 43,0 |
| | Итого | 535 | 14,8 | 27,1 | 68,0 | 561,6 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат рыбный | 65 | 60 | 5,5 | 5,4 | 3,7 | 87,7 |
| Борщ украинский с мясом, сметаной | 113 | 200 | 3,0 | 2,7 | 7,7 | 84,0 |
| Печень по - строгановски | 431 | 60/30 | 14,3 | 12,1 | 3,1 | 220,4 |
| Макаронные изделия отварные | 516 | 150 | 5,6 | 3,8 | 36,0 | 205,1 |
| Напиток из плодов шиповника | 705 | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 76,4 |
| Хлеб ржаной | пром.выпуск | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 41,2 |
| Хлеб пшеничный | пром.выпуск | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 47,0 |
| | Итого | 740 | 31,3 | 24,4 | 88,9 | 761,8 |
| Всего | | | 46,1 | 51,5 | 156,9 | 1323,4 |

| | | | | | | |
|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Всего | | | 463,0 | 443,8 | 1736,3 | 12942,2 |
| Всего | | | 46,3 | 44,4 | 173,6 | 1294,2 |

Использован "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд использована йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО



Т.В.Антипина