

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся с 12 лет (5 – 9 классы)
в МОУ «Ясенковская ООШ» в 2021 – 2022 учебном году**

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:		500,000	29,073	34,930	49,190	626,980	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	30,060	36,440	124,615	950,200	
2 день	Завтрак							2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13,590	1,410	5,540	89,710	334
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	2,250	0,870	15,420	78,600	112
	Итого завтрак:		610,000	21,370	16,980	67,910	512,310	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134

	Биточек из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	28,82	25,14	110,61	728,81	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		520,000	38,120	49,320	80,390	906,450	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	280	22,44	25,2	28,680	422,04	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	30,450	43,700	86,830	854,420	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Итого обед:		890,000	34,230	42,330	103,070	931,970	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	100	17,160	17,380	7,370	253,150	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		600,000	25,950	25,050	78,000	587,550	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	280	23,800	23,240	11,200	350,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	35,980	26,740	77,570	698,440	
7 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Бутерброд с джемом или повидлом	г	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	95
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		500,000	19,773	31,230	59,890	599,980	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	28,670	40,380	125,890	998,100	
8 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501

	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		500,000	14,940	17,660	56,560	447,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670	412
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	26,24	36,78	81,37	758,65	
9 день	Завтрак							9 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	180	3,360	8,600	13,670	144,720	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		620,000	27,360	31,380	51,250	597,120	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343
	Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	21,530	19,370	93,820	640,370	
10 день	Завтрак							10 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		550,000	38,970	44,200	94,120	941,850	

		Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10,16	3,49	109,56	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	41,110	34,300	112,040	923,580	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,900	106
	Зразы из говядины	г	100	11,580	11,000	16,030	211,000	376
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	600,000	17,760	19,580	63,620	503,900	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		890,000	34,650	42,350	101,670	928,670	

За две недели в день

Не
менее

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
69,459	77,512	269,500	2 070,744
54	55,2	229,8	1632