

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ Любохонской СОШ

К.В.Кононов

« » 2023 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для школьников Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

Любохонской средней общеобразовательной школы имени А.А.Головачева

Дятьковского района Брянской области

Возрастная категория: 7-11 лет

Период: осенне-зимний

Меню разработано на основе: сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017г., сборника рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, 2015г. Справочника «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Тутельян, 2007г., справочника «Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы. Под редакцией И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, 1994г., Организация питания в образовательных учреждениях (характеристика, рекомендации, перспективы). -2011г.

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кка
	ДЕНЬ № 1 понедельник)					
	Завтрак					
177	Каша молочная вязкая из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	200\5	10,5	11,61	40,68	309
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,58
3\16	Бутерброд с сыром и колбасой полукопченой	30\20\20	8,82	16,32	14,89	241,60
	Итого за завтрак:		22,49	30,61	71,52	651,18
	Обеа					
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250\10\20	9,57	14,95	8,30	212,45
265	Плов со свиной	200	16,83	37,56	34,52	544,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	Итого за обеа:		28,58	52,97	77,58	908,41
	Итого за день:		51,07	83,58	149,10	1559,59
	ДЕНЬ № 2 (вторник)					
	Завтрак					
268	Котлета из свинины	100	8,16	18,62	9,49	245,00
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	25,81	202,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
358	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	6,75	33,30
	Итого за завтрак:		16,00	26,74	70,91	610,94
	Обеа					
96	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	250\10\20	9,52	13,59	11,98	213,75
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
252	Колбаса отварная "Докторская"	90	7,12	15,12	2,64	176
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38

ПР	Хлеб ржаной		40	2,11	0,44	19,76	91,96
	Итого за обеа:			22,97	34,25	102,08	815,34
	Итого за день:			38,97	60,99	172,99	1426,28
	ДЕНЬ № 3 (среда)						
	Завтрак						
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)		160	3,78	7,78	39,29	242,00
251	Поджарка мясная		80	12,49	35,57	3,29	381
377	Чай с сахаром и лимоном		200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Батон пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:			18,77	43,67	72,27	755,14
	Обеа						
102	Суп гороховый на курином бульоне		250\20	14,99	14,87	16,54	272,05
332	Макаронны отварные с маслом сливочным		150	5,10	7,50	25,81	151,94
279	Мясные тефтели с соусом		80/80	11,18	12,53	14,63	216
349	Компот из сухофруктов		200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной		40	2,11	0,44	19,76	91,96
	Итого за обеа:			34,54	35,64	124,00	928,33
	Итого за день:			53,31	79,31	196,27	1683,47
	ДЕНЬ № 4 (четверг)						
	Завтрак						
210	Омлет натуральный с зеленым горошком		174	16,17	28,80	3,06	336,00
252	Сосиска отварная		80	5,82	13,67	2,25	161,00
377	Чай с сахаром и лимоном		200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Батон пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:			24,49	42,79	35,00	629,14
	Обеа						
140	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне		250\25	11,30	8,30	7,80	149,30
321	Капуста тушеная		150	4,35	12,00	24,75	258,24
288	Птица (курица) отварная		100	21,67	13,33	24,75	206,67
349	Компот из сухофруктов		200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной		40	2,11	0,44	19,76	91,96

ДЕНЬ № 7 (вторник)										
Завтрак										
267	Шницель из свинины									
332	Макароны отварные с маслом сливочным	100	12,54	47,31	6,65					405,00
376	Чай с сахаром	150	5,10	7,50	25,81					151,94
ПР	Батон пшеничный	200	0,07	0,02	15					60
	Итого за завтрак:	30	2,37	0,30	13,86					70,14
	Обеа		20,08	55,13	61,32					687,08
119	Суп фасолевый на курином бульоне	250\20	6,01	11,59	16,66					226,75
302	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	3,78	7,78	39,29					242,00
252	Сосиска отварная	80	5,82	13,67	2,25					161,00
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88					114,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76					91,96
	Итого за обеа:		17,88	33,64	105,84					836,31
	Итого за день:		37,96	88,77	167,16					1523,39
ДЕНЬ № 8 (среда)										
Завтрак										
62	Салат из свежей моркови	50	0,62	0,05	5,81					40,85
265	Плов со свининой	200	16,83	37,56	34,52					544,00
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2					62
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86					70,14
	Итого за завтрак:		19,95	37,93	69,39					716,99
Обеа										
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250\10\20	9,57	14,95	8,30					212,45
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	25,81					151,94
235	Шницель рыбный натуральный	80	7,3	5,54	6,19					104
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26					196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76					91,96
	Итого за обеа:		25,24	28,73	107,32					756,73
	Итого за день:		45,19	66,66	176,71					1473,72
ДЕНЬ № 9 (четверг)										

