

410
СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Роспотребнадзора
г. Моршанска, Моршанского,
Пичаевского и Сосновского районов
К.А. Ланкин



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Устьянской СОШ
А.П. Попов



Примерное 10-дневное меню
горячих обедов
Карельского филиала
МБОУ Устьянской СОШ
на 2020 – 2021 учебный год
(7 – 10 лет)

Выход готовых блюд:

Горячее блюдо – 200- 212,5 г.

Гарнир – 150 г.

Порционное блюдо – 80 г.

Напитки – 200г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День первый									
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) и мясом (200/20)	220	7,18	2,94	11,76	102,26		204 Здобнов	
	Макаронные изделия отварные							б/н (под ред. Малолетко) с.135	
		150	5,85	3,15	39,6	204,4			
	Гуляш (50/75)	125	11,9	9,76	2,87	101,5		591 Здобнов	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6		342 Мог.	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53		б/н Мог.	
	овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2		71 Мог.	
итого за первый день		783	27,31	16,35	94,45	582,96	0	0 53,81р.	
День второй									
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,35	2,26	13,72	83,8		82 (дет.пит.)	
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5		128 Мог.	
	Окорочок куриный тушеный в соусе	80	17,0	4	8,8	0,08	147,68		б/н (дет.пит.)
		50	0,69	1,95	3,09	31		7 Мог.	
	Напиток вишневый	200	0	0	20,64	41,23		702 сб.рецептур	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53		б/н Мог.	
	овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2		71 Мог.	
	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76		338 Мог	
итого за второй день		918	27,06	23,79	98,4	693,17	0	53,81р.	

День третий									
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (200/12,5)	212,5	4,8	6,48	11,04	113,04		Мог б/н	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7		304 Мог.	
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	7,8	4,14	3,74	82,78		229 Мог.	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2		136 Здоб	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53		б/н Мог.	
	Булочка сдобная	50	4,1	2,86	26,2	145,8		Малолетко	
	овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2		71 Мог.	
итого за третий день		800,5	22,61	19,19	114,76	705,72	0		53,81р
День четвертый									
Обед	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5		94 Мог	
	Пудинг из творога запеченный (150/20)	170	25,7 4	19,57	58,53	513,4		222 Мог.	
	Напиток вишневый	200	0	0	20,64	41,23		702 сб.рецептур	
	Булочка сдобная	50	4,1	2,86	26,2	145,8		Малолетко	
итого за четвертый день		670	35,87	23,71	126,41	865,93	0	0	53,81р

День третий									
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (200/12,5)	212,5	4,8	6,48	11,04	113,04		Мог б/н	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7		304 Мог.	
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	7,8	4,14	3,74	82,78		229 Мог.	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2		136 Здоб	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53		б/н Мог.	
	Булочка сдобная	50	4,1	2,86	26,2	145,8		Малолетко	
	овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2		71 Мог.	
итого за третий день		800,5	22,61	19,19	114,76	705,72	0		53,81р
День четвертый									
Обед	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5		94 Мог	
	Пудинг из творога запеченный (150/20)	170	25,7 4	19,57	58,53	513,4		222 Мог.	
	Напиток вишневый	200	0	0	20,64	41,23		702 сб.рецептур	
	Булочка сдобная	50	4,1	2,86	26,2	145,8		Малолетко	
итого за четвертый день		670	35,87	23,71	126,41	865,93	0	0	53,81р

День пятый

Обед	Борщ из свежей капусты мясом (200/12)	212	5,12	8,02	9,24	136,83	82 Мог, 108 Лапш		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 Здобнов		
	Гуляш (50/75)	125	11,9	9,76	2,87	101,5	591 Здобнов		
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342 Мог.		
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53	б/н Мог.		
	овоци натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71 Мог.		
итого за пятый день		775	27,1	23,95	89,31	649,58	0	0	53,81р

День шестой

Обед	Суп крестьянский с крупой и мясом (200/12,5)	200	4,56	4,1	12,3	99,2	Мог б/н		
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,15	39,6	204,4	б/н (под ред. Малолетко) с.135		
	Тефтели мясные с соусом (80/20)	100	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354 Мог		
	Напиток из лимона	200	0,11	0	20,97	79,36	139 (под ред. Малолетко) с.139		
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53	б/н Мог.		
	овоци натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71 Мог.		
	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338 Мог		
итого за шестой день		888	22,58	16,19	121,66	710,28	0	0	53,81р

День седьмой								№ рецептуры	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,728	11,46 4	137,8		87 Мог.	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7		304 Мог.	
	Шницель рыбный натуральный	80	11,5 5	10,92	6,83	170,98		235 Мог.	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2		136 Здоб	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53		б/н Мог.	
	овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2		71 Мог.	
итого за седьмой день		718	24,58	23,418	93,214	678,88	0	0	53,81р
День восьмой									
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,35	2,26	13,72	83,8		82 (дет.пит.)	
	Рагу овощное	150	3,6	4,88	13,87	121,26		59 (дет.пит.)	
	Окорочок куриный тушеный в соусе	80	17,0 4	8,8	0,08	147,68		б/н (дет.пит.)	
		50	0,69	1,95	3,09	31		7 Мог.	
	Напиток из лимона	200	0,11	0	20,97	79,36		139 (под ред. Малолетко) с.139	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53		б/н Мог.	
	Булочка сдобная	50	4,1	2,86	26,2	145,8		Малолетко	
	овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2		71 Мог.	
итого за восьмой день		818	29,11	21,09	90,27	669,1	0	0	53,81р

День девятый

Обед	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5	94 Мог	
	Пудинг из творога запеченный (150/20)	170	25,74	19,57	58,53	513,4	222 Мог.	
	Напиток вишневый	200	0	0	20,64	41,23	702 сб.рецептур	
	Булочка сдобная	50	4,1	2,86	26,2	145,8	Малолетко	
итого за девятый день		670	35,87	23,71	126,41	865,93	0	53,81р

День десятый

Обед	Борщ из свежей капусты мясом (200/12)	212	5,12	8,02	9,24	136,83	82 Мог, 108 Лапш	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 Здобнов	
	Тефтели мясные с соусом (80/20)	100	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354 Мог	
	Напиток из лимона	200	0,11	0	20,97	79,36	139 (под ред. Малолетко) с.139	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,28	11,2	53	б/н Мог	
	овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71 Мог	
	Фрукты свежие (яблоко)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	Мог б/н	
итого за десятый день		920	23,43	22,57	103,68	716	0	53,81р