

№ 0
СОГЛАСОВАНО
Начальник ГО Роспотребнадзора
г. Моршанска, Моршанского,
Пичаевского и Соосновского 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
(11 – 18 лет)

Выход готовых блюд:
Горячее блюдо – 250- 262,5 г.
Гарнир – 180 г.
Порционное блюдо – 100 г.
Напитки – 200г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У			
День первый								№ рецеп-туры
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) и мясом (200/20)	220	7,18	2,94	11,76	102,26		204 Здобнов
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,15	39,6	204,4		б/н (под ред. Малолетко) с.135
	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								№ рецептуры
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	17,04	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	25,74	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 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.
	овощи 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		250	10,34	3,52	25,38	186,25	0	221 (под ред. Малолетко) с.184
	Суп картофельный с горохом и курицей	25	6,21	2,29	0	46,9	0	697 (под ред. Малолетко) с.133
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25		304 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
итого за шестой день		813	47,87	30,2	132,15	997,4	0	0 53,81р.

День седьмой									№ рецептуры
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.	
	овощи 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 седьмой день		888	22,58	16,19	121,66	710,28	0	0	53,81р.
День восьмой									
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,728	11,464	137,8		87 Мог.	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7		304 Мог.	
	Шницель рыбный натуральный	80	11,55	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 восьмой день		718	24,58	23,418	93,214	678,88	0	0	53,81р.

День девятый

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	17,04	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 девятый день		818	29,11	21,09	90,27	669,1	0	0	53,81р.
День десятый									
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 десятый день		670	35,87	23,71	126,41	865,93	0	0	53,81р.

День одиннадцатый

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 одиннадцатый день		920	23,43	22,57	103,68	716	0	0 53,81р.

День двенадцатый

Обед		250	10,34	3,52	25,38	186,25	0	221 (под ред. Малолетко) с.184
	Суп картофельный с горохом и курицей	25	6,21	2,29	0	46,9	0	697 (под ред. Малолетко) с.133
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25		304 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
итого за двенадцатый день		813	47,87	30,2	132,15	997,4	0	0 53,81р.