|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **1 день****Завтрак** | 350 (1) | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 200/10 | 3,8 | 9,2 | 30,1 | 238 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 |
| 829 (1) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 |
| - | Сыр  | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 54 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | ***12,3*** | ***14,4*** | ***70,8*** | ***486,8*** |
| **Обед** | 184 (1) | Борщ с мясом со сметаной | 250/12,5/10 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 |
| 404 (1) | Горбуша припущенная  | 80 | 19,77 | 5,65 | 0,48 | 120,2 |
| 634 (1) | Картофельное пюре с маслом сл. | 150 | 4,2 | 11 | 29 | 198 |
| 49(2) | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 38,1 |
| 760 (1) | Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
| -  | Печенье | 30 | 1,7 | 4,7 | 21,7 | 128,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***33,05*** | ***31,44*** | ***121,92*** | ***817,3*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  | ***45,35*** | ***45,84*** | ***192,72*** | ***1304,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,01** | **4,25** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **2 день****Завтрак** | 361 (1) | Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 |
| 465 (2) | Тефтели из печени и риса с соусом | 80/50 | 4,05 | 4,85 | 7,23 | 94 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 |
| 830 (1) | Чай с сахаром и лимоном | 200/8 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | ***14,8*** | ***11,54*** | ***93,83*** | ***458,5*** |
| **Обед** | 206 (1) | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250/12,5/10 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 |
| 555 (1) | Котлета говяжья | 80 | 12,72 | 16,1 | 3 | 278 |
| 330(2) | Горох отварной | 150 | 10,1 | 6,9 | 23,4 | 147 |
| 112(1) | Маринованная свекла с маслом растительным  | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
|  | ИТОГО: |  | ***32,21*** | ***34,55*** | ***96,09*** | ***838,56*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  | ***47,01*** | ***46,09*** | ***189,92*** | ***1297,06*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,98** | **4,04** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **3 день****Завтрак** | 208 (1) | Суп картофельный с горбушей | 250/030 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 |
| - | Сыр  | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54 |
| 833 (1) | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
|  | ИТОГО: |  | ***17,5*** | ***15,5*** | ***64,8*** | ***421,8*** |
| **Обед** | 222 (1) | Суп – лапша домашняя с курой | 200/6,25 | 2,4 | 5,76 | 25,92 | 155,68 |
| 561/667 (1) | Тефтели с соусом | 80/50 | 14,8 | 16,4 | 10,1 | 257 |
| 343(1) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,18 | 9,15 | 42,2 | 263,8 |
| 107 (1) | Салат картофель-ный с огурцами | 60 | 1,02 | 1,92 | 5,16 | 42,6 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
| 742(1) | Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 55 |
|  | ИТОГО: |  | ***30,9*** | ***33,78*** | ***143,48*** | ***988,58*** |
|  | ВСЕГО: |  | ***48,4*** | ***49,28*** | ***208,28*** | ***1410,38*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Соотношение** |  | **1** | **1,018** | **4,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **4 день****Завтрак** | 214 (1) | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 |
| 769 (2) | Булочка Домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 |
| 829 (1) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 |
|  | ИТОГО |  | ***12,95*** | ***12,6*** | ***57,75*** | ***413*** |
| **Обед** | 186 (1) | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250/12,5/10 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 |
| 443 (2) | Плов из говядины | 250 | 20,4 | 22,25 | 66 | 437,5 |
| 49(2) | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
| 756 (1) | Компот из яблок с черносливами  | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***31,74*** | ***33,07*** | ***145,84*** | ***900,06*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***44,69*** | ***45,67*** | ***203,59*** | ***1313,06*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,02** | **4,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **5 день****Завтрак** | 234(1) | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,41 | 7,3 | 32,1 | 231 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 |
| -  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 |
| 830 (1) | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 |
|  | ИТОГО |  | ***11,86*** | ***16,15*** | ***69,99*** | ***475,3*** |
| **Обед** | 212 (1) | Суп картофельный с гречкой и курой | 250/12,5 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 |
| 343(1) | Каша пшённая рассыпчатая | 150 | 6,4 | 4,8 | 38 | 245,4 |
| 667 (1) | Соус | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 |
| 555 (1) | Котлета из свинины | 80 | 11,7 | 12 | 3,3 | 208 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***31,88*** | ***31,35*** | ***114,35*** | ***863,46*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***43,74*** | ***47,5*** | ***184,34*** | ***1338,76*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,08** | **4,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **7 день****Завтрак** | 210 (1) | Суп из овощей с говядиной | 250/12,5 | 11,09 | 7,58 | 28,65 | 143,2 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 |
| 833 (1) | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 16,7 | 81 |
|  | ИТОГО: |  | ***18,29*** | ***12,98*** | ***79,75*** | ***419*** |
| **Обед** | 215 (1) | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250/12,5 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 |
| 615 (1) | Рис отварной со слив. маслом | 150 | 3,64 | 9,9 | 34 | 302 |
| 590 (1) | Куры отварные | 80 | 14,5 | 14,7 | 0,5 | 192,8 |
| 71(2) | Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,4 |
| - | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
|  | ИТОГО: |  | ***30,38*** | ***35,71*** | ***112,28*** | ***959,3*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***48,67*** | ***48,69*** | ***192,03*** | ***1378,3*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1** | **3,94** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **8 день****Завтрак** | 476 (1) | Сосиски отварные | 80 | 5,6 | 12,5 | 1,5 | 212 |
|  618 (1) | Горох отварной  | 150 | 10,1 | 6,9 | 30,4 | 147 |
| 830 (1) | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 |
|  | ИТОГО: |  | ***20,05*** | ***20*** | ***69,7*** | ***528,5*** |
|  **Обед** | 223 (1) | Суп рисовый с курой | 250/12,5 | 5,1 | 9,6 | 16,5 | 181 |
| 443 (1) | Шницель рыбный натуральный  | 80 | 7,35 | 5,8 | 3,75 | 162,3 |
| 667 (1) | Соус красный основной на м/б | 50 | 4,95 | 2,5 | 4,05 | 32,56 |
| 361 (1) | Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 |
| 112(1) | Маринованная свекла с маслом растительным | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 |
| 758 (1) | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 23,8 | 106 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***29,7*** | ***26,44*** | ***123,6*** | ***829,06*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***49,75*** | ***46,44*** | ***193,3*** | ***1357,56*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,93** | **3,88** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **6 день****Завтрак** | 367 (1) | Яйцо вареное | 1 /040 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 350 (1) | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 200/10 | 6 | 9,2 | 28,6 | 208 |
| 837 (1) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 |
|  | ИТОГО  |  | ***15,33*** | ***15,8*** | ***73,4*** | ***511,5*** |
| **Обед** | 208 (1) | Суп картофельный с горбушей | 250/030 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 |
| 531(1) | Жаркое-по домашнему | 250 | 15,7 | 19,1 | 49 | 437,2 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***28,3*** | ***31,95*** | ***121,35*** | ***841,7*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***43,63*** | ***47,75*** | ***194,75*** | ***1353,2*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,04** | **4,46** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)**С |
| **9 день****Завтрак** | 345 (1) | Каша манная вязкая молочная с сахаром | 200/015 | 8,2 | 6,9 | 39,6 | 226 |
| - | Масло слив. | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 |
| 837 (1) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 |
|  | ИТОГО |  | ***13,18*** | ***17,15*** | ***89,69*** | ***570,6*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 (1) | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250/12,5 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 |
| 499 (1) | Поджарка из говядины | 80 | 14,45 | 13,9 | 8 | 192 |
| 646 (1) | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 7 | 16,2 | 121 |
| 71(2) | Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,4 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 41 | 193 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***33,08*** | ***32,56*** | ***118,18*** | ***868*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***46,26*** | ***49,71*** | ***207,87*** | ***1438,6*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,07** | **4,49** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С |
| **б** | **ж** | **у** |
| **10 день****Завтрак** | 315/622(2) | Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным | 150/35 | 10,02 | 12,3 | 50,4 | 364 |
| 830 (1) | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 |
|  | ИТОГО: |  | ***14,37*** | ***12,9*** | ***88,2*** | ***533,5*** |
| **Обед** | 212 (1) | Суп картофельный с гречкой и курицей | 250/12 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 |
| 555 (1) | Котлета говяжья | 80 | 12,72 | 16,1 | 3 | 278 |
| 361 (1) | Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 |
| 667 (1) | Соус красный на м/б | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 |
| - | Огурец свежий  | 60 | 0,4 | 0 | 1,8 | 8,4 |
|  | Сок Яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***33,26*** | ***33,34*** | ***122,0*** | ***829,46*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***47,63*** | ***46,24*** | ***210,2*** | ***1362,96*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,97** | **4,41** |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

с.Соколовка Чугуевского района Приморского края

Утверждено и введено в действие

приказом директора МКОУ СОШ № 15

от 25.08.2024 г. № 125 - а

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность**

**при двухразовом питании приготовляемых блюд**

**для обучающихся детей с 7 до 11 лет**

**в осенне - зимний и весенний периоды**

 Меню составлено в соответствии со следующими сборниками рецептур используемых блюд и

 кулинарных изделий:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

 Под редакцией - М. Т. Лабзина. , Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

 при общеобразовательных школах.

 Под редакцией – В. Т. Лапшина. «Хлебпродинформ», 2004.

 с. Соколовка

 2024 г.