

Утверждаю
Директор МОУ «Средняя школа №2»
общееобразовательное
учреждение
«Средняя школа №2»
Г.В.Смирнова
Приказ -- №146/Д -- от -- 25.04.2023



**Примерное
десятидневное меню**
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 2»
(весенне-летний период)
(для возрастной группы с 07 до 11 лет)

162840, Вологодская область, Устюженский район, г.Устюжна, ул.Ленина, д.50

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 7-11 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке	200	6,82	6,93	39,73	268	187
	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	121	307
	Фрукты-апельсин	200	1,8	0,0	16,2	75	
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		640	15,08	11,33	96,09	571,6	
Обед	Суп рыбный из консервов со сметаной	250	10,47	4,6	16,95	171,85	42
	Биточки куриные	90	28,54	12,34	9,64	262,29	189
	Макароны отварные с маслом	180\5	6,5	4,4	40	233	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		765	48,35	21,82	89,05	780,34	
Итого за день:		1405	63,43	33,15	185,14	1351,94	
День 2							
Завтрак	Кура тушеная в сметанном соусе	120	7,52	8,32	3,77	114,9	9
	Греча рассыпная	180	10,6	6,8	46,3	278,56	165
	Кисель	200	0,0	0,00	20,0	76	324
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		540	21,08	16,12	90,63	577,06	
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,5	4,5	20,2	149	61
	Ленивые голубцы	250	22,1	14,2	31,32	341,68	298
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,0	311
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		740	30,74	19,28	95,78	690,88	
Итого за день:		1280	51,82	35,4	184,41	1267,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Котлета из говядины	90	16,2	13,122	13,05	210	99
	Рис отварной	180	4,5	7,2	45,36	271,8	8,1
	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	248
	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,2	0,00	9,3	38	302
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		547	24,26	22,722	90,27	650,4	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	2,0	5,4	8,8	96	55
	Домашнее жаркое с зеленым горошком консервированным	250/25	19,03	18,22	19,3	446,58	98; 7.12
	Кисель	200	0,00	0,00	20,0	76,0	324
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		765	23,67	24,1	61,46	695,78	
Итого за день:		1312	47,93	46,822	151,73	1346,18	
День 4							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,90	4,4	4,7	94,00	80
	Картофельное пюре	180	3,69	5,67	24,03	168,0	146
	Соленый огурец	50	0,4	0,1	0,9	7	7.11
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9.1	36,0	300
	Бутерброд с сыром	40\20	8,22	6,33	19	177,6	
Итого за завтрак		590	21,41	16,5	57.73	482,6	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,0	5,4	12,8	111,0	58
	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/20	35,55	7,08	41,85	376,88	241
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36,	300
	Фрукт -яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		870	41,19	13,76	96,51	695,08	
Итого за день:		1460	62,57	30,26	155,84	1177,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Тефтели из курицы	80/30	25,77	12,45	8,77	227	189
	Макароны отварные с маслом	180\5	6,5	4,4	40,0	233	227
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	311
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		535	35,43	17,95	86,53	637,6	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,72	4,2	21,14	154,8	65
	Печень тушенная в сметанном соусе	95	12,1	8,7	3,4	141	
	Греча рассыпная	180	10,6	6,8	46,3	278,56	165
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,00	9,3	38	302
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		772	31,26	20,18	80,14	689,56	
Итого за день:		1307	66,69	38,13	166,67	1327,16	
День 6							
Завтрак	Кура тушенная в сметанном соусе	120	7,52	8,32	3,77	114,9	9
	Рис отварной	180	4,5	7,2	45,36	271,8	8.1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		540	15,18	16,52	78,79	530,3	
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,5	4,5	20,2	149	61
	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233	83
	Картофельное пюре	180	3,69	5,67	24,03	168	146
	Соленый огурец	50	0,4	0,1	0,9	7	7
	Компот из сухо фруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	311
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		810	34,33	21,35	101,79	757,2	
Итого за день:		1350	49,51	37,87	180,58	12875,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	160\20	35,55	7,08	41,85	376,88	241
	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	121	307
	Фрукт-Апельсин	200	1,8	0,00	16,2	75	
Итого за завтрак		580	40,85	10,48	77,65	572,88	
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250	2,4	5,0	15,7	123	56
	Ежики в томатном соусе	170\40	21,8	22,45	27,95	398,51	64
	Кисель	200	0,00	0,00	20,0	76	324
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		700	26,84	27,93	77,01	674,71	
Итого за день:		1280	29,24	38,41	154,66	1247,59	
День 8							
Завтрак	Щницель из говядины	90	16,2	13,12	13,05	236	83
	Пюре картофельное	180	3,69	5,67	24,03	168	146
	Бутерброд с сыром	40/20	8,22	6,33	19	177,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,00	9,83	38	302
Итого за завтрак		537	28,31	25,12	65,91	619,6	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,0	5,4	12,8	111	58
	Оладьи с повидло	160\30	8,4	7,6	72,8	390	62
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Фрукт-Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		880	14,04	14,28	127,66	708,2	
Итого за день:		1417	42,35	39,4	193,57	1327,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,1	188	97
	Макаронны отварные с маслом	180\5	6,5	4,4	40,0	233	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	300
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		525	23,06	18,8	72,76	564,6	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,72	4,2	21,14	154,8	65
	Котлета из говядины	90	16,2	13,12	13,05	210	99
	Греча рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	278,56	165
	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	248
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	311
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		790	36,06	26,1	126,75	866,56	
Итого за день:		1315	59,12	44,9	86,12	1431,16	
День 10							
Завтрак	Домашнее жаркое с зеленым горошком консервированным	250\25	19,03	18,22	19,3	446,56	98; 712
	Компот из яблок	200	0,20	0,1	17,2	70	311
	Батон нарезной	40	2,96	1,0	20,56	107,6	
Итого за завтрак		515	22,19	19,32	57,06	624,18	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями на сгущенном молоке	250	6,6	9,0	20,64	187,04	75
	Плов с курицей	210	19,2	24,36	33,82	437,85	138
	Какао	200	3,5	3,4	19,6	121	307
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,2	1.6
Итого за обед		700	31,94	37,24	87,42	823,09	
Итого за день:		1215	54,13	56,56	144,48	1447,27	