

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Садовская средняя общеобразовательная школа №2 имени Д.А. Маковкина»

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Садовская сош №2
имени Д.А. Маковкина»



Г.В. Цымбалова

2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ **на 2022-2023 уч.год 5-11 классы**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Издательство «Хлебпродинформ», 2004г. В.Т. Лапшиной

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК							
10.00	Каша вязкая манная молочная	200	4,8	8,2	30,4	222	302
	Булочка	50	4,7	7,9	8,8	118	
	Какао с молоком	200	24,3	15	10,2	289	693
	ИТОГО	450	33,8	31,1	49,4	629	
ОБЕД							
12.00	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	332
	Тефтели	100	13,8	16,4	13,1	257	461
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	14,5	55	639
	ИТОГО	630	24,58	33,97	96,11	790,08	
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК							
10.00	Сырники из творога	200	29,8	20	52	512	358
	Какао с молоком	200	24,3	15	10,2	289	693
	ИТОГО	400	54,1	35	62,2	801	
ОБЕД							
12.00	Картофель тушеный	200	3	19	26,2	103	216
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	374
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	ИТОГО	530	16,08	24,37	60,81	337,08	
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК							
10.00	Суп молочный с крупой пшено	250	7,2	8,3	24,1	200	161
	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685

	ИТОГО	475	8.5	17.3	45.9	373	
	ОБЕД						
12.00	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Котлета куринная	100	11	10	3.6	148	452
	Гречка отварная	200	11.2	14.4	55	404	508
	Соус томатный	25	0.65	1.2	2.1	22	587
	ИТОГО	555	25.33	25.87	89.71	696.08	
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК						
10.00	Омлет натуральный	200	16	19,5	6,5	265	340
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Какао с молоком	200	24,3	15	10,2	289	693
	ИТОГО	435	45	42,4	24	677	
	ОБЕД						
12.00	Paгу	200	0.6	2.6	15.2	356	489
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	14,5	55	639
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	
	ИТОГО	430	3.18	2.87	43.71	475.08	
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК						
10.00	Каша молочная с крупой рис	250	3	0.2	41	184	302
	Какао с молоком	200	24.3	15	10.2	289	693
	Бутерброд с повидлом	40	1,7	2,3	21,7	112,6	2
	ИТОГО	490	29	25.2	72.9	585.6	
	ОБЕД						
12.00	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2.4	14.8	135	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	ИТОГО	480	4.57	2.67	43.81	257.08	
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК						

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	ИТОГО	430	22.88	17.27	102,71	787.18	
	9 ДЕНЬ ЗАВТРАК						
10.00	Макароны отварные с маслом и сахаром	200	6,8	12,2	45,6	326	332
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Какао с молоком	200	24,3	15	10,2	289	693
	ИТОГО	435	35,8	35,1	63,1	738	
	ОБЕД						
12.00	Плов	200	15.2	13	36.2	330	492
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	ИТОГО	430	17.77	13.27	65.21	452.08	
	10 ДЕНЬ ЗАВТРАК						
10.00	Суп молочный с крупой рис	250	6.2	7.9	23.2	188	161
	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	1
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	685
	ИТОГО	475	7.5	16.9	45	361	
	ОБЕД						
12.00	Гречка отварная	200	11.2	14.4	55	404	508
	Птица тушенная в сметанном соусе	100	16.7	9.7	0.5	156	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	685
	ИТОГО	430	30.38	24.37	84.51	682.08	

10.00	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6.8	19.3	141	160
	Булочка	50	4.7	7.9	8.8	118	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	685
	ИТОГО	500	11.9	14.7	43.1	317	
	ОБЕД						
12.00	Котлета мясная	100	11	10	3,6	148	452
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4.8	12.4	47.6	326	297
	Соус томатный	25	0,65	1,2	2,1	22	587
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	685
	ИТОГО	555	18.93	13.87	82.31	618.08	
	7 ДЕНЬ ЗАВТРАК						
10.00	Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	200	6,2	7,9	23,2	188	302
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	685
	ИТОГО	435	11.1	15.8	45.5	369	
	ОБЕД						
12.00	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	
	ИТОГО	485	6.38	23,92	57,58	253.08	
	8 ДЕНЬ ЗАВТРАК						
10.00	Суп молочный с крупой кукурузной	250	4,4	9,2	25,4	208	161
	Какао с молоком	200	24,3	15	10,2	289	693
	Бутерброд с маслом	25	1.1	9	6.8	115	1
	ИТОГО	475	29.8	33.2	32.4	612	
	ОБЕД						
12.00	Пельмени	200	20.4	17	39.2	400	719
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685