

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный  
Санитарный врач по г. Канску,  
Абанскому, Дзержинскому,  
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,  
Нижнеингашному, Тасеевскому районам.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ «Чечеульская СОШ»



З.К.Качаева

2021 г.

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей от 6 до 10 лет и от 11 до 18 лет на базе столовой, работающей на продовольственном сырье МБОУ «Чечеульская СОШ»**

День: **понедельник**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Пудинг из творога с рисом</b>	236	<b>200</b>	30,29	21,97	40,69	481,52
<b>Чай с молоком</b>	945	<b>200</b>	1,4	1,6	16,4	86
<b>Хлеб пшеничный</b>	299,13	<b>40</b>	3,5	0,36	45,72	106,53
<b>Масло сливочное</b>	41	<b>10,00</b>	0,00	8,20	0,10	75,00
<b>Итого за завтрак</b>			35,2	32,1	102,9	749,1

**Обед**

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Борщ из свежей капусты</b>	170	<b>250</b>	2,39	7,52	15,75	137,50
<b>Рыба припущенная</b>	245	<b>120</b>	21,05	2,86	0,39	111
<b>Картофельное пюре</b>	299	<b>180</b>	3,72	7,82	17,20	156,52
<b>Кисель</b>	60	<b>200</b>	1,36	0,00	29,02	116,19
<b>Хлеб пшеничный</b>	299,13	<b>80</b>	7,01	0,72	91,44	213,06
<b>Хлеб ржаной</b>	1	<b>70</b>	4,34	13,22	25,59	238,00
<b>Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт</b>	б/н	<b>100</b>	2,90	2,50	4,00	53,00
<b>Итого за обед</b>			42,8	34,6	183,4	1025,3
<b>Всего за 1 день</b>			78	67	286	1774

День: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом	173, 280, 54- 20к2020	<b>250/10</b>	10,03	18,75	55,02	390,00
Сыр	42	<b>30</b>	6,96	8,85	0,00	109,20
Хлеб пшеничный	299,13	<b>40</b>	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	<b>30</b>	1,86	5,67	10,97	102
Какао с молоком	397	<b>200</b>	4,08	3,54	17,5	118,89
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	<b>100</b>	2,9	2,5	4	53
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,3</b>	<b>39,7</b>	<b>133,2</b>	<b>879,6</b>
<b>Обед</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник со сметаной	197	<b>250</b>	3,29	7,64	23,36	170,73
Помидор соленый	70	<b>50</b>	0,42	0,06	1,14	9,6
Макароны отварные с маслом	688	<b>180</b>	6,62	5,43	31,74	202,14
Биточки	608	<b>100</b>	15,55	11,55	15,70	228,75
Соки овощные или ягодные	399	<b>200</b>	0,6	0,2	30,4	125,56
Хлеб пшеничный	299,13	<b>80</b>	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	<b>40</b>	2,48	7,56	14,62	136,00
<b>Итого за обед</b>			<b>36,0</b>	<b>33,2</b>	<b>208,4</b>	<b>1085,8</b>

Всего за 2 день			65	73	342	1965
-----------------	--	--	----	----	-----	------

День: **среда**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,72	43,00	276,54
Шницель(котлета) в ассортименте	608	100	15,55	30,99	54,48	228,75
Огурец соленый	70	60	0,5	0,07	1,37	11,52
Соки овощные или ягодные	399	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
Хлеб пшеничный	299,13	40,00	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30,00	1,86	5,67	10,96	102,00
<b>Итого за завтрак</b>			31,3	43,8	173,7	801,3

**Обед**

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с пшеном и курицей	204	250/25	8,21	9,07	24,41	201,55
Рыба припущенная с овощами	244	180	13,77	1,82	5,72	94,50
Капуста тушеная	315	180	4,14	7,20	18,19	150,95
Компот из св/ф	868	200	0,61	0	33,38	128,4
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Фрукты	338	250	1,00	1,00	24,50	117,16
<b>Итого за обед</b>			37,2	27,4	212,3	1041,6
<b>Всего за 3 день</b>			68	71	386	1843

День: **четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

<b>Завтрак</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Птица, тушенная в соусе с овощами	302	230	11,37	7,37	20,88	195,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Фрукты	338	250	1,00	1,00	24,50	117,16
<b>Итого за завтрак</b>			20,5	17,6	121,8	639,4
<b>Обед</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп из овощей	202	250	1,92	5,86	12,58	115,24
Зеленый горошек консервированный	7	50	1,6	0,1	3,3	20
Картофельное пюре	299	180	3,72	7,82	17,19	156,52
Тефтели с соусом	286	100/50	14,73	16,14	18,63	278,70
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
<b>Итого за обед</b>			32,4	38,2	175,9	995,5
<b>Всего за 4 день</b>			53	56	298	1635

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

<b>Завтрак</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Омлет с сыром	442	200	27,52	33,27	4,07	426,91
Кондитерские изделия	б/н	90,00	5,04	14,18	43,92	296,01
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102
<b>Итого за завтрак</b>			39,3	55,1	121,1	1017,5
<b>Обед</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп с рыбными консервами	204	250	7,97	12,69	17,74	213,01
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25
Рагу овощное	321	180	2,74	13,20	17,32	199,20
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Фрукты	351,17	250	1,11	0,00	45,34	127,77
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
<b>Итого за обед</b>			43,0	47,8	219,8	1223,7
<b>Всего за 5 день</b>			82	103	341	2241