

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: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Плов из птицы	304	150	14,64	12,26	25,73	271,87
Салат из отварной моркови с изюмом	66	60	0,7	3,05	8,38	63
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
<b>Итого за завтрак</b>			20,10	19,36	93,90	558,77
<b>Обед</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,6	110
Рыба, запеченная с картофелем	250	230	18,30	14,70	22,60	296,13
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Выпечка	453,458	60	4,43	7,64	12,49	136,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
<b>Итого за обед</b>			33,6	36,0	145,6	928,4
<b>Всего за 6 день</b>			54	55	240	1487

День: **ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога (запеченный)	467	150/30	22,24	15,36	32,16	179,20
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
<b>Итого за завтрак</b>			28,5	27,8	105,9	546,5
<b>Обед</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	200/35	9,57	11,02	11,88	182,43
Гуляш	591	80/50	19,72	17,89	4,76	168,20
Сложный гарнир	619	150	3,50	5,76	16,50	222,44
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,74	87,78
<b>Итого за обед</b>			39,0	40,1	114,5	865,7
<b>Всего за 7 день</b>			67	68	220	1412

День: <b>среда</b>						
Неделя: <b>вторая</b>						
Возрастная категория: <b>6-10 лет</b>						
<b>8-й день</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	265, 108, 115, 275	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Яйцо вареное	424	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
<b>Итого за завтрак</b>			17,8	26,5	93,7	615,8
<b>Обед</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,39	4,22	13,06	107,80
Голубцы ленивые	14	80	7,50	7,65	5,63	121,40
Соус сметанный	354	50	0,70	2,50	2,93	37,05
Каша перловая	378	150	4,56	4,15	35,67	189,64
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
<b>Итого за обед</b>			24,8	24,4	166,5	870,7
<b>Всего за 8 день</b>			43	51	260	1486

День: **четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
<b>Жаркое из курицы по домашнему</b>	394	<b>250</b>	25,61	19,69	25,14	379,61
<b>Чай с лимоном</b>	375,377	<b>200</b>	0,24	0,05	20,15	78,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	299,13	<b>30</b>	2,62	0,27	34,3	79,9
<b>Хлеб ржаной</b>	1	<b>20</b>	1,24	3,78	7,31	68,00
<b>Выпечка</b>	448,0	<b>60,0</b>	4,2	1,3	22,3	117,5
<b>Итого за завтрак</b>			33,9	25,1	109,2	723,1
<b>Обед</b>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<b>Рассольник со сметаной</b>	197	<b>200</b>	2,63	6,11	18,69	136,58
<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	626	<b>240</b>	18,27	20,54	28,74	372,49
<b>Хлеб пшеничный</b>	299,13	<b>45</b>	3,94	0,40	51,43	119,84
<b>Хлеб ржаной</b>	1	<b>25</b>	1,55	4,72	9,14	85,00
<b>Соки овощные или ягодные</b>	399	<b>200</b>	0,9	0	18,18	76
<b>Итого за обед</b>			27,3	31,8	126,2	789,9
<b>Всего за 9 день</b>			61	57	235	1513

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **6-10 лет**

**Завтрак**

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Макароны с сыром	421	150	7,10	7,01	29,63	210,00
Фрикадельки мясные	121	25	5,97	3,17	0,35	53,32
Помидор соленый	70	50	0,42	0,06	1,14	9,6
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,0</b>	<b>20,0</b>	<b>96,4</b>	<b>592,5</b>

**Обед**

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,87	6,03	9,85	99,40
Суфле мясное с рисом	287	100	4,50	5,02	5,73	86,08
Картофель отварной	692	150	2,86	4,32	23,01	142,35
Зеленый горошек консервированный	7	50	1,6	0,1	3,3	20
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
<b>Итого за обед</b>			<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>155,4</b>	<b>774,8</b>
<i>Всего за 10 дней</i>			<b>41</b>	<b>41</b>	<b>252</b>	<b>1367</b>
<b>итого за 10 дней</b>			<b>525,4</b>	<b>538,2</b>	<b>2352,2</b>	<b>14339,6</b>
<b>итого за 10 дней средн</b>			<b>52,0</b>	<b>54,0</b>	<b>298,0</b>	<b>1502,0</b>