


«УТВЕРЖДАЮ»

директор МОУ «Таловская СОШ»

Пантелеев Ю.А. /  /

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

рационов школьного питания детей в трудной жизненной ситуации  
в зимне-весенний период (январь-май) 2023г.

№	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход:	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества			Вит. С	Эн. Цен./ ккал
							Ca	Mg	Fe		
<b>1 день</b>											
1	197	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,75	7,75	9,31	34,38	25,25	1,3	12,88	128,0
2	3	Бутерброд с сыром	70	5,89	8,4	14,6	140,1	15,15	0,76	0,1	158,2
3	411	Каша молочная с маслом	250/10	10,6	19,39	6,78	165,63	65,25	1,88	0,63	462,5
4	1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
		<b>Итого:</b>		<b>22,44</b>	<b>35,54</b>	<b>44,69</b>	<b>352,11</b>	<b>111,65</b>	<b>4,74</b>	<b>13,61</b>	<b>804,7</b>
<b>2 день</b>											
1	208	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,38	8,0	17,63	22,38	31,63	1,63	8,5	163,25
2	522	Рыба, запеченная в духовом шкафу	100	23,2	7,33	0,27	18,4	26,67	0,53	0,27	160
3	759	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,26	15,9	19,1	40,05	29,7	1,1	5,4	227,7
4	1017	Кофейный напиток	200	2,04	1,6	25,7	62,4	7,6	0,2	0,7	118,8
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>38,08</b>	<b>33,23</b>	<b>82</b>	<b>152,43</b>	<b>108,8</b>	<b>4,26</b>	<b>14,87</b>	<b>763,75</b>
<b>3 день</b>											
1	219	Уха из сайры консервированной	250	9,13	7,25	16,38	79,5	38,88	16,0	6,63	162,75
2	572	Колбасные изделия отварные	75	7,92	14,34	0,32	22,4	12,0	1,15	-	161,9
3	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
4	443	Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,09	31,56	10,8	7,56	0,77	-	195,3
5	1010	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,01	14,2	15,2	6,1	0,85	3,2	58,7

	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>26,52</b>	<b>29,01</b>	<b>84,96</b>	<b>139,28</b>	<b>80,56</b>	<b>19,69</b>	<b>10,02</b>	<b>694,57</b>
<b>4 день</b>											
1	272	Суп гороховый на мясном бульоне	250	9,5	8,13	18,5	34,75	35,88	2,38	5,63	180,63
2	669	Котлеты мясные	70	10,8	11,2	12,6	28,0	15,12	1,4	0,42	191,1
3	824	Соус красный основной	50	0,4	0,9	3,2	2,2	2,8	0,1	0,2	21,9
4	405	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,7	39,2	15,3	136	4,7	-	242,6
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
6	-	Сок	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	92,0
		<b>Итого:</b>		<b>33,8</b>	<b>27,53</b>	<b>113</b>	<b>103,45</b>	<b>211</b>	<b>12,18</b>	<b>10,25</b>	<b>822,23</b>
<b>5 день</b>											
1	223	Суп с макаронными изделиями	250	2,81	2,9	20,0	20,13	22,5	1,0	7,63	112,13
2	55	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,6	23	14,0	0,6	10,0	14,0
3	642	Плов	200	14,8	13,3	40,4	14,7	41,2	2,08	1,92	331,2
4	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>22,31</b>	<b>16,8</b>	<b>112,6</b>	<b>90,33</b>	<b>104,9</b>	<b>5,18</b>	<b>19,85</b>	<b>668,53</b>
<b>6 день</b>											
1	207	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	6,0	8,0	14,25	32,5	29,75	1,75	11,5	149,25
2	1072	Пельмени отварные б/б	200	7,92	11,12	10,8	13,6	10,4	0,72	-	175,2
3	1091	Горячая выпечка	100	11,6	25,9	61,6	71,2	39,4	3,35	1,0	575,2
4	1026	Какао с молоком	200	3,77	3,8	25,1	120	14,0	0,06	1,3	143,3
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>32,49</b>	<b>49,22</b>	<b>131,05</b>	<b>246,5</b>	<b>106,75</b>	<b>6,68</b>	<b>13,8</b>	<b>1136,95</b>
<b>7 день</b>											
1	183	Борщ из свежей капусты	250	7,63	6,95	15,86	55,25	35,5	2,13	8,99	150
2	632	Гуляш	125	18,89	21,04	7,73	17,63	31	3,06	2,59	293,75
3	230	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	2,2	33,3	19,2	20	0,9	-	175
4	948	Кисель	200	0,4	-	37,8	22,0	6,0	0,2	4,4	156,0
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>34,82</b>	<b>30,59</b>	<b>113,99</b>	<b>123,28</b>	<b>105,7</b>	<b>7,09</b>	<b>15,98</b>	<b>868,75</b>
<b>8 день</b>											
1	219	Уха из сайры консервированной	250	9,13	7,25	16,38	79,5	38,88	16,0	6,63	162,75
2	669	Тефтели	70	8,23	7,02	9,85	10,4	13,3	1,13	0,63	134,05
3	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
4	759	Картофельное пюре	150	3,15	4,95	18,9	3	29,7	1,05	5,4	128,6

100	9	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
-		Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>24,33</b>	<b>20,54</b>	<b>81,63</b>	<b>116,28</b>	<b>103,9</b>	<b>19,9</b>	<b>12,85</b>	<b>597,32</b>
<b>9 день</b>											
1	197	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	5,75	7,75	9,31	34,38	25,25	1,3	12,88	128,0
2	599	Поджарка	70	9,75	17,55	1,95	15,5	16,0	1,55	1,05	204,5
3	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
4	443	Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,09	31,56	10,8	7,56	0,77	-	195,3
5	933	Компот из смеси фруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
-		Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>25,37</b>	<b>32,81</b>	<b>95,62</b>	<b>95,36</b>	<b>78,83</b>	<b>5,24</b>	<b>14,42</b>	<b>760,92</b>
<b>10 день</b>											
1	189	Суп – пюре гороховый с гречками	250/15	9,5	8,13	18,5	34,8	35,88	2,4	5,63	180,63
2	572	Сосиски отварные	2/60	12,67	22,94	0,51	35,8	19,2	1,84	-	259,04
3	467	Омлет натуральный	150	15,76	21,66	2,81	114,3	19,7	2,9	0,56	269,43
4	1010	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,01	14,2	15,2	6,1	0,85	3,2	58,7
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		<b>Итого:</b>		<b>41,43</b>	<b>53,14</b>	<b>55,32</b>	<b>209,3</b>	<b>94,08</b>	<b>8,79</b>	<b>9,39</b>	<b>861,8</b>

Используемая литература: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп; 1983 г; А.С. Ратушный, Л.А. Старостина, Н.С. Алекаев и др.

« Химический состав российских пищевых продуктов», 2002 г; под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна