

«Согласовано»
Восточный ТОУ
Роспотребнадзор

/Симонов И.В./



«Утверждаю»
Директор школы
/Сафарова Н.А./



10-дневное меню
для обучающихся 7-10 лет
в осенне-зимний период, зимне-весенний период
МОУ СОШ с. Мунино

День: Первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК -3	Салат из капусты белокочанной с яблоком	100	1,2	6,2	6	85
ТК -112 ТК-90	Суп картофельный на м.к.б.	200	2,6	2,7	8,6	69
ТК -327	Гуляш из отварной говядины	90	18	17,55	2,97	232,2
ТК -388	Пюре из гороха	150	16,47	1,155	29,73	195,15
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ 3407-2017 ТК -82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК- 457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого	950	47,43	29,335	115,97	921,6

День: Второй
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК-14	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64
ТК-113 ТК-90	Суп картофельный с бобовыми на м.к.б.	200	2,08	2,64	6,16	56,6
ТК-330	Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407-2017 ТК- 82	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК-484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
	Итого	910	28,06	28,51	116,97	836

День: Третий
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК-47	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88
ТК-99 ТК-90	Рассольник на м.к.б.	200	1,74	3,66	6,5	65,8
ТК-350 ТК-419	Тефтели из говядины с рисом «Ежики» с томатным соусом	80/30	8,4/0,2 85	6,5/0,9 84	9,7/1,38	131/15,57
ТК- 152	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,42	147,1
ТК- 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407-2017 ТК- 82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого	970	25,725	26,784	119,07	818,87

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК-53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
ТК -103 ТК-90	Щи из свежей капусты на м.к.б.	200	1,04	3,54	2,76	47,2
ТК-296	Рыба припущенная в сметанном соусе	90	15,5	0,60	0,95	72
ТК-202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,1
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407-2017 ТК- 82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК- 496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
	Итого	950	36,18	16	138,84	798,7

День: Пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептур а №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК- 25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86
ТК -130 ТК-90	Суп фасолевый на м.к.б.	200	0,72	3,48	2	42,2
ТК- 380	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5
ТК- 339	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243
ГОСТ- 2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ- 2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407 -2017 ТК- 82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК- 457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого	960	32,38	28.71	102,87	700,1

День: Шестой

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК- 15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68
ТК- 100 ТК-90	Рассольник ленинградский на м.к.б.	200	2,1	4,08	10,6	87,6
ТК-385	Рис отварной	150	3,765	5,43	38,85	219,3
ТК - 326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,46	5,06	202
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407-2017 ТК- 82	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК-484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
	Итого	960	30,755	30,6	131,48	924,3

День: Седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК- 17	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74
ТК -112 ТК-90	Суп картофельный на м.к.б.	200	2,6	2,7	8,6	69
ТК-256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
ТК-376	Рагу из птицы	120	12,6	11,4	9,54	191,4
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407-2017 ТК- 82	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК- 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Итого	980	31,31	26,98	130,76	890,3

День: Восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК-53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
ТК-95 ТК- 90	Борщ с капустой и картофелем на м.к.б.	200	1,48	3,54	5,56	60
ТК- 202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16
ТК -308	Котлета рыбная любительская	90	11,25	1,35	4,68	75,6
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407-2017 ТК- 82	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК- 496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
	Итого	950	32,37	16,75	134,11	815,16

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК-2	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73
ТК- 127 ТК- 90	Суп гороховый на м.к.б.	200	5,92	2,62	12,62	97,8
ТК-328	Жаркое по -домашнему	120	11,28	8,58	15,48	184,2
ГОСТ- 2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ- 2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407 -2017 ТК- 82	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК- 457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого		830	27,56	18,03	83,97	680,4

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
ТК-47	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88
ТК-128 ТК-87	Суп –лапша домашняя на кур.бульоне	200	2	3,08	8,9	71,4
ТК- 152	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,42	147,1
ТК -372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	255,8
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ГОСТ3407-2017 ТК- 82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
ТК- 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	Итого	950	35,3	34,92	120,03	933,7