Муниципальное общеобразовательное Учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор «Ильинская СОШ»
_____ И.И. Шараганова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак и обед двух возрастных категорий обучающихся 6-10 лет и 11-18 лет

Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений. Пед. Ред. МП Магильного и ВА Тутельмина М:ДеЛи принт 2010

1 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
№ 185	Каша рисовая молочная	200/5	5,3	5,7	35,1	211,1	367,5
3	Хлеб с сыром	40/15	6,6	8,2	20,2	182,4	356,6
397	Какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	101,9	279,9
	Итого в завтрак		**15,5**	**17,6**	**70,2**	**495,4**	
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский(мяс бульон,карт,перловка,морковь,лук,масло рост,соль йод)	250	2,3	5,3	16,4	122,4	410,3
275	Сосиска отварная	70	6,8	17,1	0,7	185,6	19,2
304	Рожки отварные (рожки, соль йод. масло раст)	200	8,73	14,61	75	447,7	63,23
	Печенье сахарное	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	10,01
	Итого в обед		**24,48**	**44,76**	**137,42**	**1022,1**	
	Полдник						
	Печенье сахарное	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
375	Чай черный	200	0,36	0,08	0,06	2,58	17,03
	Итого на полдник		**3,36**	**3,98**	**29,86**	**169,38**	

2 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	373,
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	6,4
1	Хлеб с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	114,5
	Итого в завтрак		**10,7**	**21,2**	**30,9**	**326,2**	
	Обед						
82	Суп с макаронными изделиями (мясной бульон,карт,спаггети,морковь,лук,масло рас,соль йод)	250	2,8	2,9	20,2	119,0	291,1
282	Котлета мясная (говядина,хлеб,лук,соль йод)	90	11,6	11,8	11,1	194,5	223,6
165	Гречка отварная (гречка,масло слив,соль йод)	200/5	9,2	6,0	41,9	258,6	430,5
	Конфеты шоколадные	50	3	3.9	29.8	166.8	
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
943	Чай Каркадэ с сахаром	200	0,20	-	14	28	6,4
	Итого в обед		**29,9**	**24,8**	**137,1**	**861,6**	
	Полдник						
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
	Итого на полдник		**4,6**	**5,5**	**47,1**	**252,8**	

3 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
185	Каша геркулесовая	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	557,5
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
375	Чай черный	200	0,36	0,08	0,06	2,58	17,03
	Конфета	50	0.27	1.64	11.63	62.25	
	Итого в завтрак		**12,33**	**9,12**	**63,19**	**376,2**	
	Обед						
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	168,63
265	Плов из говядины	200	14,14	11,7	13,97	214,3	292,9
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
397	Какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	101,9	279,9
466	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3,5	40,3	215,4	108,4
	Итого в обед		**32,03**	**24,38**	**105,6**	**761,05**	
	Полдник						
466	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3,5	40,3	215,4	108,4
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
	Итого на полдник		**7,3**	**5,1**	**57,6**	**301,4**	

4 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
205	Рожки с маслом	150/5	5,6	4,2	36	204,3	91,4
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
2	Бутерброд с джемом	30/20	2,4	3,8	28	155,6	88,9
	Итого в завтрак		**9,6**	**9,6**	**81,3**	**445,9**	
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60,05
88	Котлета рыбная	100	25,35	0,89	6,47	125,91	343,75
321	Картофельное пюре	200	4,3	6,6	28,6	188,3	280,7
883	Кисель из концентрата	200	0,1	-	26,7	101	
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
458	Ватрушка	70	4,9	2,3	47,4	228,7	99,3
	Итого в обед		**38,57**	**13,7**	**134,33**	**795,49**	
	Полдник						
375	Чай черный	200	0,36	0,08	0,06	2,58	17,03
458	Ватрушка	70	4,9	2,3	47,4	228,7	99,3
	Итого в полдник		**5,26**	**2,38**	**47,46**	**231,28**	

5 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
185	Каша манная молочная	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9	447,1
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	6,4
1	Хлеб с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	114,5
	Итого в завтрак		**10,6**	**13,2**	**63,2**	**375**	
	Обед						
67	Щи со свежей капустой	240	1,9	5,6	9,1	94,7	343,9
277	Гуляшь из отварного мяса	130	19,8	19,2	4,5	270,3	
304	Рожки отварные	200	8,73	14,61	75	447,7	63,23
376	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	26,9	111	
1	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
	Печенье песочное	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
	Итого в обед		**36,93**	**43,51**	**165,4**	**1185,2**	
	Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	6,4
	Печенье песочное	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
	Итого в полдник		**3,2**	**3,9**	**43,8**	**194,8**	

6 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
168	Каша пшенная	190/5	9,5	9,6	44,1	292,1	538,6
375	Чай черный	200	0,36	0,08	0,06	2,58	17,03
1	Хлеб с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	114,5
	Конфета шоколадная	50	0.27	1.64	11.63	62.25	
	Итого в завтрак		**12,53**	**18,82**	**70,99**	**494,03**	
	Обед						
82	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	2,8	2,9	20,2	119	291,1
275	Колбаса отварная	70	6,8	17,1	0,7	185,6	19,2
304	Рожки отварные	200	11,64	19,48	100	596,94	
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
61	Пряники	60	3,72	3,78	27,2	210	
	Итого в обед		**35,47**	**50,56**	**179,64**	**1340,49**	
	Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	6,4
61	Пряники	60	3,72	3,78	27,2	210	
	Итого в полдник		**3,92**	**3,78**	**41,2**	**238**	

7 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
205	Рожки отварные с маслом	150/5	5,6	4,2	36	204,3	91,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	6,4
1	Хлеб с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	114,5
	Итого в завтрак		**8,2**	**11,7**	**65,2**	**369,4**	
	Обед						
87	Суп с макаронными изделиями	250	8,61	8,40	14,34	167,25	294,65
1064	Сосиска запеченная в тесте	120	3,48	1,22	23,97	120,7	66,52
397	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	279,9
	Конфеты шоколадные	50	3	3,9	29,8	166,8	
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	10,01
	Итого в обед		**21,79**	**17,42**	**103,11**	**651,35**	
	Полдник						
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
	Итого на полдник		**4,6**	**5,5**	**47,1**	**252,8**	

8 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
93	Суп молочный	200	5,7	6,1	19	144,8	353,5
3	Хлеб с сыром	40/15	6,6	8,2	20,2	182,4	356,6
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
	Итого в завтрак		**13,9**	**15,9**	**56,5**	**413,2**	
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский(мяс бульон,карт,перловка,морковь,лук,масло рост,соль йод)	250	2,3	5,3	16,4	122,4	410,3
265	Плов из говядины	150	14,14	11,7	13,97	214,3	292,9
883	Кисель из концентрата	200	0,1	-	26,7	101	
469	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0	126,8
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
	Итого в обед		**25,14**	**25,2**	**118,97**	**671**	
	Полдник						
375	Чай черный	200	0,36	0,08	0,06	2,58	17,03
469	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0	126,8
	Итого в полдник		**5,86**	**8,08**	**41,86**	**263,6**	

9 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
185	Каша рисовая молочная	200/5	5,3	5,7	35,1	211,1	367,5
375	Чай черный	200	0,36	0,08	0,06	2,58	17,03
1	Хлеб с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	114,5
	Конфета	50	0.27	1.64	11.63	62.25	
	Итого в завтрак		**8,33**	**14,92**	**61,99**	**413,3**	
	Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	107,9
88	Котлета рыбная	100	25,35	0,89	6,47	125,91	343,75
321	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод)	200	4,3	6,6	28,6	188,3	280,7
376	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	26,9	111	
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
	Итого в обед		**37,58**	**17,68**	**120,2**	**780,61**	
	Полдник						
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
397	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	279,9
	Итого на полдник		**6,6**	**7,6**	**44,7**	**268,7**	

10 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	373,
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14	28	6,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	7,5	15,2	137,1	114,5
	Итого в завтрак		**10,7**	**21,2**	**30,9**	**326,2**	
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой	250	2,0	5,0	12,5	103,3	359,7
282	Котлета из говядины	70	11,6	11,8	11,1	194,5	223,6
165	Гречка отварная (гречка,масло слив,соль йод)	200/5	9,2	6,0	41,9	258,6	430,5
883	Кисель из концентрата	200	0,1	-	26,7	101	
1	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	10,01
	Печенье домашнее	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
	Итого в обед		**29**	**26,9**	**142,1**	**918,9**	
	Полдник						
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	61,1
	Итого в полдник		**4,6**	**5,5**	**47,1**	**252,8**	