

1

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ «Созвездие» с.Тепловка

Е.А.Верещагина

Пр.№ _____ от _____ г.



Примерное десятидневное меню МОУ «СОШ «Созвездие» с.Тепловка»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,03	7,49	24,73	192,97	1,14	100
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,03	7,33	10,71	121,55	20,5	73
	Плов из курицы	210	15,99	13,66	36,03	317,76	1,59	321
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
Полдник								
Ужин								
Итого за 1 день.		1240	36,82	30,74	159,53	1045,56	24,04	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,63	303,74	1,68	270
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Суп рыбный	250	11,47	5,25	17,46	160,79	8,14	95
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	35,03	174,47	0	297
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,51	247,48	1,08	373
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
Полдник								
Ужин								
Итого за 2 день.		1310	54,45	35,99	189,69	1299,76	11,71	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	250	9,66	11,18	42,84	311,2	2,68	199
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
Обед								
	Рассольник	250	1,85	5,06	14,1	109,84	10,05	138
	Картофельное пюре	200	4,2	8,81	21,8	184,01	6,8	434
	Котлета	90	14,16	13,64	14,9	234,21	0,27	299
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
Полдник								
Ужин								
Итого за 3 день.		1320	39,64	40,95	181,7	1252,54	20,61	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

год/квартал

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,76	11,81	44,9	353,52	1,82	273
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,08	16,4	120,75	0,95	163
	Голубцы ленивые	210	16,3	14,85	11,31	251,49	23,67	315
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
Полдник								
Ужин								
Итого за 5 день.		1240	38,2	34	160,67	1139,04	27,25	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,63	303,74	1,68	270
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,03	7,33	10,71	121,55	20,5	73
	Жаркое по-домашнему	220	15,9	12,6	0	256,29	0	292
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
Полдник								
Ужин								
Итого за 6 день.		1250	38,95	31,54	144,4	1094,86	22,99	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,95	10,75	40,63	287,81	1,92	274
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Суп картофельный	250	4,39	4,91	20,43	144,76	13,68	83
	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,6	2,25	394
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0	243
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Полдник								
Ужин								
Итого за 7 день.		1300	43,54	38,77	190,72	1289,72	17,91	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	250	9,66	11,18	42,84	311,2	2,68	199
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,03	7,33	10,71	121,55	20,5	73
	Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,86	209,52	0	422
	Рыба, тушеная с овощами	100	9,57	4,82	2,56	91,98	2,08	261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
Полдник								
Ужин								
Итого за 8 день.		1310	50,56	27,32	179,03	1147,53	26,07	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша Дружба	250	6,56	14,57	31,27	283,02	1,66	266
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,08	16,4	120,75	0,95	163
	Картофельное пюре	200	4,2	8,81	21,8	184,01	6,8	434
	Котлета	90	14,16	13,64	14,9	234,21	0,27	299
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
Ужин								
Итого за 9 день.		1320	37,06	44,36	172,43	1235,27	10,49	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	250	10,38	13,06	39,7	317,99	2,68	199
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Бутерброд с маслом	50	3,74	1,45	25,65	131,07	0	117
Завтрак2								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	7,48	87
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	35,03	174,47	0	297
	Курица, тушеная в соусе с овощами	100	8,49	5,76	10,25	124,8	5,77	319
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,05	81	0,78	531
Полдник								
Ужин								
Итого за 10 день.		1310	42,53	28,76	195,06	1200,26	16,74	