

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ АКАДЕМИКА СЕРГЕЯ ПАВЛОВИЧА КОРОЛЕВА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ "СОШ №4 им. С.П. Королева"
Энгельсского муниципального района Саратовской
области

Подпись _____



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория с 12 лет и старше.

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	7,25	8,60	38,00	275,00	204.0
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002.01
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	2.0
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	3.0
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	41,50	300.01
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500.01
	Итого за завтрак	580	13,05	19,55	81,13	564,42	
Обед	Соленый огурец	60	0,60	0,00	1,20	7,80	4.0
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,90	2,80	2,00	121,00	103.02
	Котлета, куриная припущенная с соусом (100\10)	110	14,50	15,68	13,09	134,40	82.0
	Каша из гороха с маслом	180	13,00	4,45	43,09	283,80	198.01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,70	131,00	5.01
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137,00	130016.00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	130017.00
	Итого за обед	880	40,31	25,75	124,91	883,00	
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр
Итого за полдник	260	7,20	9,00	35,20	274,40		
Итого за день:	1720	60,56	54,30	241,24	1721,82		
День 2							
Завтрак	Плов из птицы (200\80)	280	16,78	30,88	52,80	464,40	375.01
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002.01
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,40	3,50	22,80	108,00	0.15
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,00	300.01
Итого за завтрак	570	21,98	35,18	104,20	705,40		
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	8.0
	Рассольник ленинградский	250	3,00	5,80	29,70	133,00	75.01
	Рыба, тушеная в томате с овощами Горбуша (120\20)	140	16,89	8,11	9,62	172,34	41.0
	Пюре картофельное	180	6,48	11,03	31,68	252,00	251.01
	Компот из кураги	200	1,92	0,00	25,86	151,00	307.0
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137,00	13016.00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017.00
Итого за обед	910	20,01	27,86	135,89	938,54		
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр
Итого за полдник	260	7,20	9,00	35,20	274,40		
Итого за день:	1740	49,19	72,04	275,29	1918,34		

День 3									
Завтрак	Каша манная молочная	250	8,00	11,00	42,00	302,00	203,01		
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	3		
	Сыр твердый порционные	10	2,30	2,95	0,00	47,00	2		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	300,01		
	Дйло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	15		
Итого за завтрак									
	Кабачковая икра	60	1,80	4,20	6,60	67,20	4,0		
Обед	Пи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	5,00	7,50	10,00	120,06	104,01		
	Фрикадельки мясные в соусе красном (100\10)	110	8,65	10,08	12,73	159,85	75,03		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	6,30	38,70	245,00	225,01		
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	24,40	103,00	125,0		
	Хлеб пшеничный	50	3,20	1,40	13,10	137,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Итого за обед									
	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
Полдник	Витаминный напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	8,40	33,60	пр		
Итого за полдник									
	Витаминный напиток "Золотой шар"	260	1,20	3,00	21,60	150,00			
Итого за день:									
		1690	51,08	59,53	214,96	1679,83			
День 4									
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком (150\50)	200	23,90	12,20	21,80	298,80	471,02		
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60		15,00	43,20	500,01		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
	Чай с лимоном	200	0,20		10,20	41,50	300,01		
Итого за завтрак									
	Зеленый горошек консервированный	510	27,30	13,00	65,40	475,50			
Обед	Свекольник	60	1,80	3,72	3,72	55,20	16,0		
	Жаркое по домашнему (200/80)	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82,01		
	Компот из смеси сухофруктов	280	10,05	16,45	20,88	341,00	259,01		
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,00	31,70	131,00	5,01		
	Хлеб ржаной	50	5,31	2,32	21,83	137,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Итого за обед									
	Выпечка	870	27,51	29,24	107,79	888,45			
Полдник	Кисломолочный напиток	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
Итого за полдник									
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
Итого за день:									
		260	7,20	9,00	35,20	274,40			
Итого за день:									
		1640	62,01	51,24	208,39	1638,35			

День 5									
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,00	20,00	57,50	445,00	29,01		
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,00	300,02		
Итого за завтрак		560	13,40	20,80	95,70	621,20			
Обед	Соленый огулец	60	0,60	0,00	1,20	7,80	4,0		
	Суп Гороховый на м/к	250	6,30	4,75	22,00	160,28	12,0		
	Рагу из птицы (200\80)	280	22,02	30,80	19,80	463,96	14,01		
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,00	23,10	93,00	78,0		
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Итого за обед		870	36,80	38,37	99,93	930,04			
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
Итого за полдник		260	7,20	9,00	35,20	274,40			
Итого за день:		1690	57,40	68,17	230,83	1825,64			
День 6									
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	304,80	205,01		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	2,0		
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	3,0		
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,00	41,50	300,02		
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01		
Итого на завтрак		580	14,75	22,70	79,13	594,22			
Обед	Кабачковая икра	60	1,80	4,20	6,60	67,20	4,0		
	Суп картофельный рыбный	250	35,51	10,91	24,81	153,37	71,01		
	Котлета по домашнему "Термская" (100\20)	120	11,24	13,36	10,26	165,57	341,0		
	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,76	45,95	229,20	45,01		
	Компот из кураги	200	1,92	0,00	25,86	106,40	5,0		
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Итого за обед		890	64,78	37,05	147,31	926,74			
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,00	23,10	93,00	639		
Итого за полдник		260	1,37	3,00	36,30	209,40			
Итого за день:		1730	80,90	62,75	262,74	1730,36			

День 7									
Завтрак	Омлет натуральный	200	15,60	26,00	3,06	317,30	268,0		
	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	3,72	3,72	55,20	87,09		
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,40	3,50	22,80	108,00	0,15		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,20	41,50	300,01		
Итого на завтрак									
	620	23,20	34,02	67,78	657,20				
Обед	Кужуруза консервированная	60	8,45	4,02	22,96	48,23	0,36		
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7,00	10,00	120,00	82		
	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	52,80	108,45	464,40	375,01		
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	24,40	103,00	125,0		
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Итого за обед									
	870	37,52	66,64	199,64	940,63				
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
Итого за полдник									
	260	7,20	9,00	35,20	274,40				
Итого за день:									
	1750	67,92	109,66	302,62	1872,23				
День 8									
Завтрак	Свежля отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	8,0		
	Гуляш из отварного мяса	120	13,16	9,42	2,71	147,57	327,0		
	Капша гречневая расыпчатая	180	9,80	7,56	46,44	294,00	225,01		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	300,01		
Итого за завтрак									
	600	26,66	17,98	87,75	618,77				
Обед	Салат из свежкы с зел.горошком	60	1,20	3,06	4,20	55,80	6,0		
	Рассольник на м\к	250	3,00	5,80	29,70	133,00	75,01		
	Биточки котлеты рыбные с соусом (100/10)	120	11,50	17,60	13,23	144,28	7,0		
	Пюре Картофельное	180	6,48	11,03	31,68	252,00	251,01		
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	3,50	18,10	68,10	13017,00		
Итого за обед									
	690	26,98	44,49	119,71	761,18				
Полдник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
Итого за полдник									
	260	7,20	9,00	35,20	274,40				
Итого за день:									
	1550	60,84	71,47	242,66	1654,35				

День 9										
Завтрак										
	Кабачковая икра	60	1,80	4,20	6,60	67,20	4,0			
	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,76	45,95	229,20	45,01			
	Котлета, куриная припущенная с соусом (100/10)	110	14,50	15,68	13,09	134,40	82,0			
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	300,01			
Итого за завтрак										
		480	25,70	26,44	99,04	582,80				
Обед										
	Соленый огурец	60	0,60	1,20	0,60	7,80	4,0			
	Ши из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	5,00	7,50	10,00	120,06	104,01			
	Рагу из Птицы (200/80)	280	22,02	30,08	19,80	453,96	14,01			
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	5,01			
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137,00	13016,00			
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00			
Итого за обед										
		870	35,93	41,70	95,93	917,82				
Полдник										
	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606			
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр			
Итого за полдник										
		260	7,20	9,00	35,20	274,40				
Итого за день:										
		1610	68,83	77,14	230,17	1775,02				
День 10										
Завтрак										
	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,30	10,00	44,00	304,80	20,01			
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	2,0			
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	3,0			
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,00	41,50	300,02			
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01			
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01			
Итого за завтрак										
		566	15,10	20,95	87,13	594,22				
Обед										
	Кукуруза консервированная	60	8,45	4,02	22,96	48,23	0,36			
	Суп Гороховый на м\к	250	6,30	7,50	22,00	160,28	12,0			
	Биточки мясные панированные нежные с соусом красным (100/20)	120	13,52	8,48	4,08	166,32	65,00			
	Рагу из овощей	180	23,60	10,70	24,52	110,10	492			
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	106,40	5,0			
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137,00	13016,00			
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00			
Итого за обед										
		890	61,50	33,64	133,25	796,33				
Полдник										
	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606			
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр			
Итого за полдник										
		260	7,20	9,00	35,20	274,40				
Итого за день:										
		1716	83,80	63,59	255,58	1664,95				
Итого за весь период										
		16836	642,53	689,89	2464,48	17480,89				
Среднее значение за период фактически										
		1684	64,25	68,99	246,45	1748,09				
Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2										
	Вес блюда	1700	Белки	54,0-67,5	Жиры	55,2-69,0	Углеводы	229,8-287,2	Энергетическая ценность (ккал)	1632-2040