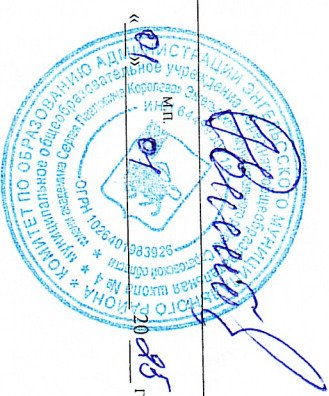


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ АКАДЕМИКА СЕРГЕЯ ПАВЛОВИЧА КОРОЛЕВА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Подпись



Исаева Э.С.

20 25 г.

Примерное десятидневное меню

Возрастная категория с 12 лет и старше.

		Возрастная категория от 12 лет и старше								
Пример пищи	Блюдо	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	175			
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр			
	Сыр твердый порциями	10	2.30	2.95	0.00	47.00	15			
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	14			
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	376			
	Фрукт свежий сезонный	60	0.60	0.00	9.60	43.20	пр			
Итого за завтрак		570	13.05	19.65	81.13	582.92				
Обед	Соленый огурец	60	0.60	0.00	1.20	7.80	247			
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3.90	2.80	2.00	121.00	103			
	Фрикадельки мясные в соусе красном (90/20)	110	10.57	12.32	15.56	224.51	128/505			
	Каша из гороха с маслом	180	13.00	4.45	43.09	283.80	198			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00	349			
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137.00	пр			
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр			
Итого за обед		880	36.38	22.49	127.38	973.11				
Взлдник	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:		1710	56.63	51.14	243.71	1830.43				
День 2										
Завтрак	Плов из птицы (200/80)	280	16.78	30.88	52.80	464.40	440			
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр			
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2.40	3.50	22.80	108.00	пр			
	Чай с лимоном	200	0.20		10.20	41.00	377			
	Итого за завтрак		570	21.98	35.18	104.20	705.40			
Обед	Свежгла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54			
	Рассольник ленинградскийна м/к бульоне	250	3.00	5.80	29.70	133.00	96			
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29	172			
	Картофельное пюре	180	6.48	11.03	31.68	252.00	128			
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151.00	551			
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137.00	пр			
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр			
Итого за обед		910	34.53	27.90	133.78	926.49				
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	63.71	72.08	273.18	1906.29				

День 3									
Завтрак	Каша манная молочная	250	8.00	11.00	42.00	302.00	181		
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	14		
	Сыр твердый порциями	10	2.30	2.95	0.00	47.00	15		
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр		
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	376		
Фрукт свежий сезонный	60	0.60	0.00	9.60	43.20	пр			
Итого за завтрак		570	13.80	22.05	85.13	609.92			
Обед	Кабачковая икра	60	1.80	4.20	6.60	67.20	пр/53		
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3.88	7.10	10.00	120.00	88		
	Котлета, куриная припущенная с соусом	110	13.30	14.38	12.00	123.20	444/505		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.80	7.56	46.44	294.00	171		
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	24.40	103.00	388		
Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	пр			
Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр			
Итого за обед		860	35.08	35.44	124.54	857.60			
Подник	Выпечка	60	1.20	3.00	13.20	116.40	606		
Витаминный напиток "Золотой шар"		200	0.00	0.00	8.40	33.60	?		
Итого за подник		260	1.20	3.00	21.60	150.00			
Итого за день:		1690	50.08	60.49	231.27	1617.52			
День 4									
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	23.90	12.20	21.80	298.80	224		
	Йогурт вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	209		
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр		
	Чай с лимоном	200	0.20		10.20	41.00	377		
Итого за завтрак		460	31.80	17.60	50.70	494.80			
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	1.80	3.72	3.72	55.20	75		
	Свекольник	250	7.35	6.25	17.66	156.25	82		
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10.05	16.45	20.88	341.00	259		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00	349		
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137.00	пр		
Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр			
Итого за обед		870	27.51	29.34	107.79	888.45			
Подник	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 подник		260	7.20	9.00	35.20	274.40			
Итого за день:		1590	66.51	55.94	193.69	1657.65			

		День 5									
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10.00	20.00	57.50		445.00	204			
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13		65.72	14			
	Фрукт свежий сезонный	60	0.60	0.00	9.60		43.20	пр			
	Батон нарезной	30	2.10	0.60	13.80		69.00	пр			
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	10.20		41.00	377			
Итого за завтрак		550	13.00	27.80	91.23		563.92				
Обед	Солёный огурец	60	0.60	0.00	1.20		7.80	247			
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6.30	4.75	22.00		160.28	102			
	Рагу из птицы (200/80)	280	22.02	30.80	19.80		463.96	407			
	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.10		93.00	639			
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83		137.00	пр			
Итого за обед		870	2.40	0.50	12.00		58.00				
Подник	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 день:		1680	57.00	75.21	226.36		1568.36				
		День 6									
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8.95	11.75	36.00		394.80	266			
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40		92.00	пр			
	Сыр твердый порциями	10	2.30	2.95	0.00		47.00	15			
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13		65.72	14			
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00		60.00	376			
Итого на завтрак		60	0.60	0.00	9.60		43.20				
Обед	Кабачковая икра	60	1.80	4.20	6.60		67.20	пр/53			
	Суп картофельный рыбный	200	5.31	2.87	13.90		153.38	289			
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10.31	12.25	9.41		165.57	274/505			
	Макаронные изделия отварные	180	6.60	5.76	45.95		229.20	334			
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86		151.00	551			
Итого за обед		50	5.31	2.32	21.83		137.00				
Подник	Выпечка	830	33.65	28.02	135.55		921.35	пр			
	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.10		93.00	606			
Итого за день:		1660	49.77	53.86	250.98		1743.47				

		День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	200	15.60	26.00	3.06	317.30	210		
	Зеленый горошек консервированный	60	1.80	3.72	3.72	55.20	75		
	Фрукт свежий сезонный	60	0.60	0.00	9.60	43.20	пр		
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр		
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2.40	3.50	22.80	108.00	пр		
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	10.20	41.00	377		
Итого на завтрак		610	23.20	34.02	67.78	656.70			
Обед	Кукуруза консервированная припущенная	60	1.80	0.00	3.60	23.40	131		
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианские со сметаной	250	3.88	7.00	10.00	120.00	82		
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16.78	30.88	52.80	464.40	406		
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	24.40	103.00	388		
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137.00	пр		
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр		
Итого за обед		870	30.87	41.00	124.63	915.80			
Удник	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	61.27	84.02	227.61	1846.90			
День 8									
Завтрак	Свежгла отварная долькаками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54		
	Гуляш из отварного мяса	100	13.16	9.42	2.71	147.57	93		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.80	7.56	46.44	294.00	171		
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр		
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	376		
Итого за завтрак		580	26.66	17.98	87.75	618.77			
Обед	Соленый огурец	60	0.60	0.00	1.20	7.80	247		
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6.40	4.50	21.75	141.00	102		
	Рагу из птицы (200/80)	280	22.02	30.80	19.80	463.96	407		
	Картофель отварной с маслом	180	3.47	5.64	40.32	188.00	125		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00	349		
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137.00	пр		
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр		
Итого за обед		1050	40.80	43.86	148.60	1136.76			
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:		1890	74.66	70.84	271.55	2029.93			

							День 9	
Завтрак	Кабачковая икра	60	1.80	4.20	6.60	67.20	пр/53	
	Макаронные изделия отварные	180	6.60	5.76	45.95	229.20	334	
	Котлета куриная с соусом (100/10)	110	13.30	14.38	12.00	152.40	444/505	
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	376	
Итого за завтрак		480	24.50	25.24	97.95	600.80	53	
Обед	Салат из свежеты с зеленым горошком	60	1.20	2.40	4.80	45.00	96	
	Рассолыник ленинградскийна м/к Бульоне	250	3.00	5.80	29.70	133.00	345/505	
	Котлета рыбная из горбуши с соусом (70/30)	100	10.00	5.00	12.00	131.00	492	
	Пюре картофельное	180	3.60	6.70	7.20	142.20	639	
	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.10	93.00	пр	
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137.00	пр	
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр	
	Итого за обед	870	25.68	22.76	110.63	749.20	606	
Полдник	Выпечка	60	1.20	3.00	13.20	116.40	606	
	Кисломолоочный 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	57.38	57.00	243.78	1624.40		
							День 10	
Завтрак	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом слив. (250/6)	256	9.30	10.00	44.00	304.80	108	
	Сыр твердый порциями	10	2.30	2.95	0.00	47.00	15	
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	14	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	376	
	Батон нарезной	40	2.60	0.80	18.40	92.00	пр	
	Фрукт свежий сезонный	60	0.60	0.00	9.60	43.20	пр	
	Итого за завтрак	566	15.10	21.05	87.13	612.72	131	
	Обед	Кукуруза консервированная	60	1.80	0.00	4.20	23.40	88
		Пи из свежей капуста с картофелем вегетарианские со сметаной	250	5.00	7.50	10.00	120.00	408
		Биточки мясные паннированные нежные с соусом красным	110	12.40	7.78	3.74	152.46	305
Рис Отварной с овощами		180	3.60	5.40	43.20	237.60	551	
Компот из кураги		200	1.92	0.12	25.86	151.00	пр	
Хлеб пшеничный		50	5.31	2.32	21.83	137.00	пр	
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2.40	0.50	12.00	68.00	пр	
	Итого за обед	880	32.43	23.62	120.83	889.46	606	
	Выпечка	60	1.20	3.00	13.20	116.40	606	
Полдник	Кисломолоочный 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:		1706	54.73	53.67	243.16	1776.58		
Итого за весь период		17016	591.74	634.25	2405.29	17901.53		
Среднее значение за период фактически		1702	59.17	63.43	240.53	1790.15		
Итого за весь период фактически		1702	59.17	63.43	240.53	1790.15		
Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2							Вес блока	1700
Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2							Белки	54.0-67.5
Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2							Жиры	55.2-69.0
Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2							Углеводы	229.8-287.2
Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2							Энергетическая ценность (ккал)	1632-2040