

Утверждаю:



М.А.Шебанова

Директор МКОУ «Серпейская средняя школа»

Примерное 10-ти дневное меню
 для организации питания обучающихся
 МКОУ «Серпейская СОШ»
 на завтраки и обеды с 1 класса по 4 классы.

п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	1 день					
	Завтрак	(г)	(г)	(г)	(г)	ккал
	Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	8,35	13,75	28,30	270,55
	Бутерброд с маслом сливочным	70/20	5,35	18,53	35,79	334,40
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Обед					
	Дополнительный овощной гарнир (салат из свежего огурца и помидора)	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Суп крестьянский с крупой и мясом	200/50	14,93	9,10	15,50	228,76
	Картофельное пюре	200	4,34	8,14	28,10	190,94
	Рыбная котлета	100	7,90	12,30	26,40	241,60
	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	49,40	232,00
	Кисель - фруктовый	200	0,62	0,06	38,24	154,66
	Итого:		49,01	70,31	246,33	1823,76
	2 день					
	Завтрак					
	Запеканка творожная	200	35,20	8,40	28,40	336,00
	Бутерброд с сыром	70/20	10,07	7,93	35,69	257,40
	Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,60
	Обед					
	Салат витаминный	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Суп овощной с мясом	200/50	15,43	7,74	10,45	192,74
	Плов с мясом	200/50	16,80	3,40	37,40	248,00
	Хлеб ржаной	30	5,60	1,10	49,40	232,00
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Итого:		88,13	39,29	201,02	1537,59
	3 день					
	Завтрак	(г)	(г)	(г)	(г)	ккал

Картофельное пюре с рыбой тушеной	200/100	11,99	9,14	31,30	243,44
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,80	125,80
Кондитерские изделия	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Обед					
Дополнительный овощной гарнир (нарезки из соленого огурца)	100	1,92	7,33	8,62	107,01
Свекольник с мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40
Макаронные изделия отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50
Гуляш из отварного мяса	100	14,73	2,0	0,4	163,00
Напиток кофейный	200	30,90	4,40	96,20	714,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
Сыр	15	4,68	2,73	0,00	7,41
Итого:		84,34	46,63	274,24	2059,36
4 день					
Завтрак					
Каша гречневая с гуляшом из мяса	150/100	20,28	8,6	27,55	346,75
Булочка	50	2,7	5,15	23,3	150,00
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Фрукты	100	1,50	0,10	21,00	89,00
Обед					
Салат из консервированного зеленого горошка	100	1,5	0,9	5,2	34,9
Суп вермишелевый с мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40
Картофельное пюре	200	4,34	8,14	28,10	190,94
Мясная котлета	100	19,67	26,35	40,52	445,05
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Итого:		75,29	62,90	245,33	1821,28
5 день					
Завтрак					
Омлет натуральный	150	19,05	17,25	1,05	235,5
Бутерброд с маслом сливочным	70/20	5,35	18,53	35,79	334,40
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Обед					
Дополнительный овощной гарнир (нарезки из свежего огурца)	100	1,92	7,33	8,62	107,01
Суп рыбный	200/60	19,11	0,90	13,83	158,16
Овощное рагу с куриным мясом	200/50	15,7	8,33	19,26	227,92
Кисель - фруктовый	200	0,62	0,06	38,24	154,66
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Итого:		63,43	52,73	147,61	1351,09

6 день						
	Завтрак					
	Оладья со сгущенным молоком	200/10	20,00	33,40	3,80	298,60
	Кисло-молочный продукт	100	2,52	1,20	17,58	94,22
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60
	Обед					
	Дополнительный овощной гарнир (винегрет)	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Щи из свежей капусты с мясом	200/50	10,46	9,45	5,97	150,15
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50
	Тефтели мясные с подливкой	100	10,60	9,50	2,40	137,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
	Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
	Напиток кофейный	200	30,90	4,40	96,20	714,00
Итого:			94,48	87,21	251,89	2238,78
7 день						
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/5	8,35	13,75	28,30	270,55
	Бутерброд с сыром	70/20	10,07	7,93	35,69	257,40
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Обед					
	Дополнительный овощной гарнир (салат из квашеной капусты)	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Суп гороховый с мясом	200/50	5,75	2,00	11,25	82,75
	Жаркое по-домашнему	200/50	12,60	14,40	19,20	256,40
	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
	Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Итого:			43,97	54,14	179,88	1376,75
8 день						
	Завтрак					
	Макаронные изделия запеченные с яйцом сыром	200	22,40	34,20	75,80	710,00
	Бутерброд с маслом сливочным	70/20	5,35	18,53	35,79	334,40
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Фрукты	100	1,50	0,10	21,00	89,00
	Обед					
	Борщ с мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40
	Оладья со сгущенным молоком	200/10	20,00	33,40	3,80	298,60

Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Фрукты	100	1,50	0,10	21,00	89,00
Итого:		63,07	97,06	230,61	1952,44

9 день					
Завтрак					
Картофельное пюре с мясной котлетой	200/100	24,01	34,49	68,62	635,99
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,80	125,80
Кондитерские изделия	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Обед					
Дополнительный овощной гарнир (салат из вареных овощей)	100	1,92	7,33	8,62	107,01
Свекольник с мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40
рис	200	4,50	7,32	33,94	251,40
Рыба тушеная с овощами	100	7,65	1,00	3,20	52,50
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Итого:		50,68	70,33	234,86	1760,35
10 день					
Завтрак					
Манник со сгущенным молоком	200/10	13,20	7,00	92,20	484,60
Бутерброд с сыром	70/20	10,07	7,93	35,69	257,40
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Обед					
Салат из свежего огурца	100	0,65	0,11	3	15
Суп рассольник с мясом и сметаной	200/50/ 10	5,70	6,66	24,06	177,68
Гречневая каша рассыпчатая	200	11,40	9,64	54,90	360,68
Гуляш из отварного мяса	80	12,08	4,72	1,6	97,52
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Итого:		57,58	43,99	284,65	1775,36

Автор: Н.И.Ковалев, М.Н.Куткина, В.А.Кравцова

Название: Технология приготовления пищи

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания обучающихся МКОУ «Серпейская СОШ»

п/п	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	1 день	(г)	(г)	(г)	(г)	ккал
	Завтрак					
	каша молочный с крупой, песком и маслом	200/10/10	8,35	13,75	28,30	270,55
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Обед					
	Дополнительный овощной гарнир	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Суп овощной с мясом куриным	200/50/10	15,43	7,74	10,45	192,74
	Плов с куриным мясом	200/50	16,80	3,40	37,40	248,00
	Хлеб ржаной	100	5,60	1,10	49,40	232,00
	Кисель - фруктовый	200	0,62	0,06	38,24	154,66
	Итого:		51,20	40,93	203,52	1409,90
	2 день					
	Завтрак					
	Запеканка творожная	200	35,20	8,40	28,40	336,00
	Хлеб пшеничный	30	12,00	1,50	75,00	375,00
	Сыр	15	4,68	2,73	0,00	7,41
	Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,60
	Обед					
	Дополнительный овощной гарнир	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Суп крестьянский с крупой и мясом	200/50	14,93	9,10	15,50	228,76
	Картофельное пюре	200	4,34	8,14	28,10	190,94
	Мясная котлета	100	19,67	26,35	40,52	445,05
	Хлеб ржаной	100	5,60	1,10	49,40	232,00
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Итого:		101,45	68,04	276,60	2086,61
	3 день	(г)	(г)	(г)	(г)	ккал
	Завтрак					
	Картофельное пюре	200	4,34	8,14	28,10	190,94

	Рыба тушеная с овощами	100	7,65	1,00	3,20	52,50
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Кондитерские изделия	40	2,80	7,60	26,40	185,20
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Обед						
	Дополнительный овощной гарнир	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Свекольник с куриным мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40
	Рис	200	4,50	7,32	33,94	251,40
	Гуляш из отварной курицы	50	6,85	1,00	4,55	44,15
	Напиток кофейный	200	30,90	4,40	96,20	714,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
	Сыр	15	4,68	2,73	0,00	7,41
Итого:						
4 день						
Завтрак						
	Каша молочный с крупой, песком и маслом	200/10/10	8,35	13,75	28,30	270,55
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Фрукты	100	1,50	0,10	21,00	89,00
Обед						
	Дополнительный овощной гарнир	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40
	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,40	9,64	54,90	360,68
	Мясная котлета	100	19,67	26,35	40,52	445,05
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00
	Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Итого:						
5 день						
Завтрак						
	Омлет натуральный	140	10,99	12,684	4,494	174,902
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Обед						
	Дополнительный овощной гарнир	100	1,92	7,33	8,62	107,01
	Суп рыбный	200/60	19,11	0,90	13,83	158,16
	Овощное рагу	200	5,00	6,78	19,26	168,42
	сосиска	50	8,00	11,00	0,06	122,50
	Кисель - фруктовый	200	0,62	0,06	38,24	154,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Итого:						

6 день						
	Завтрак					
	Оладья со сгущенным молоком	200/10	20,00	33,40	3,80	298,60
	Кисло-молочный продукт	100	2,52	1,20	17,58	94,22
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60
	Обед					
	Дополнительный овощной гарнир	200	2,92	14,66	17,24	214,02
	Щи из свежей капусты с мясом куриным	200/50	10,46	9,45	5,97	150,15
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50
	Сосиска	80	8,80	19,12	1,28	212,80
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
	Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
	Напиток кофейный	200	30,90	4,40	96,20	714,00
Итого:			93,68	104,16	259,39	2420,69
7 день						
	Завтрак					
	Суп молочный с крупой, песком и маслом	200/10/10	8,35	13,75	28,30	270,55
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
	Сыр	15	4,68	2,73	0,00	7,41
	Отварная колбаса	20	2,56	4,44	0,30	51,40
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
	Обед					
	Дополнительный овощной гарнир	200	2,92	14,66	17,24	214,02
	Суп гороховый с мясом куриным	200/50	5,75	2,00	11,25	82,75
	Жаркое по-домашнему	200/50	12,60	14,40	19,20	256,40
	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Итого:			44,54	61,01	168,11	1360,17
8 день						
	Завтрак					
	Макаронные изделия отварные с песком и маслом	200/10/10	6,60	10,10	43,60	304,20
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
	Фрукты	100	1,50	0,10	21,00	89,00
	Обед					
	Суп молочный с крупой, песком и маслом	200/10/10	8,35	13,75	28,30	270,55
	Омлет натуральный	140	10,99	12,684	4,494	174,902

Напиток кофейный	200	30,90	4,40	96,20	714,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
Сыр	15	4,68	2,73	0,00	7,41
фрукт	100	1,50	0,10	21,00	89,00
Фрукты	100	1,50	0,10	21,00	89,00
Итого:		70,90	51,814	281,704	2018,002

9 день					
Завтрак					
Дополнительный овощной гарнир	100	1,92	7,33	8,62	107,01
Картофельное пюре	200	4,34	8,14	28,10	190,94
Мясная котлета	100	19,67	26,35	40,52	445,05
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Кондитерские изделия	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Обед					
Дополнительный овощной гарнир	200	2,92	14,66	17,24	214,02
Свекольник с куриным мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40
рис	200	4,50	7,32	33,94	251,40
Рыба тушеная с овощами	100	7,65	1,00	3,20	52,50
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Итого:		52,00	77,66	227,66	1805,40

10 день					
Завтрак					
Суп молочный с крупой и песком и маслом	200/10/10	8,35	13,75	28,30	270,55
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60
Обед					
Дополнительный овощной гарнир	200	2,92	14,66	17,24	214,02
Суп рассольник с куриным мясом и сметаной	200/50/ 10	5,70	6,66	24,06	177,68
Гречневая каша рассыпчатая	200	11,40	9,64	54,90	360,68
Гуляш из отварной курицы	50	6,85	1,00	4,55	44,15
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84
Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20
Итого:		47,98	66,99	235,80	1732,42

11 день						
Завтрак						
Дополнительный овощной гарнир	100	1,92	7,33	8,62	107,01	
Омлет натуральный	140	10,99	12,684	4,494	174,902	
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
Напиток кофейный	200	30,90	4,40	96,20	714,00	
Обед						
Дополнительный овощной гарнир	200	2,92	14,66	17,24	214,02	
Суп вермишелевый с куриным мясом	200/50	4,84	4,60	8,00	92,40	
Жаркое по-домашнему	200/50	12,60	14,40	19,20	256,40	
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60	
Итого:		68,33	65,954	199,704	1833,272	
12 день						
Завтрак						
Суп молочный с крупой и песком и маслом	200/10/10	8,35	13,75	28,30	270,55	
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,98	63,84	
Обед						
Дополнительный овощной гарнир	200	2,92	14,66	17,24	214,02	
Суп гороховый с мясом куриным	200/50	5,75	2,00	11,25	82,75	
Макаронные изделия отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50	
Сосиска	80	8,80	19,12	1,28	212,80	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,84	69,60	
Кисель - фруктовый	200	0,62	0,06	38,24	154,66	
Кондитерское изделие	40	2,80	7,60	26,40	185,20	
Итого:		41,20	73,27	210,34	1671,02	