

Утверждаю:  Н.Е.Никитцева
ИО 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	200/10/5	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 котлетой рыбной 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
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:		73,61	62,57	230,49	1751,68
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		30/20	5,80	8,30	14,50	157,00
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:			39,70	54,51	158,69	1276,35
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	0,00	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 (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:		50,08	70,33	219,04	1698,39
10 день					
Завтрак					
Манник со сгущенным молоком	200/10	13,20	7,00	92,20	484,60
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	75,00
Сыр	15	4,68	2,73	0,00	7,41
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:		54,59	39,09	263,76	1600,37

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

Название: Технология приготовления пищи