Утверждаю:
Директор МБОУ Красносельской СОШ
имени Героя Советского Союза М. Д. Цыкина
_____ М. М. Меркушина

Примерное десятидневное меню
по МБОУ Красносельской СОШ имени Героя Советского Союза М. Д. Цыкина Выгоничского района Брянской области
для организации питания, бесплатных завтраков, детей с 7 до 11 лет
(осенне-зимний период)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	В	B_1	B_2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
1 день															
332 516	Макароны отварные с соусом	200,50	139	3,6	3,2	25,6	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
462	Тефтели	60	258	8,3	12,9	15	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
685	Чай с сахаром	200	57	-	-	16,8	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,3	0,1									
	Батон домашний	50	109,2	1,6	0,2	8,4									
			Итого:798,2												
2 день															
639	Компот из с/фруктов	200	205,4	0,1	-	15,0	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Печенье земляничное	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
511 587	Рис отварной с соусом	200,50	297,4	2,5	3,1	28,1	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
487	Куриная грудка отварная	100	165	10,5	7,4	0,5	-	0,20	0,10	79,5	-	0,15	25	193	0,75
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
	Йогурт порционный	95	48,7	0,5	1,2	8,7									
			Итого:1106,5												

3 день															
437 297	Гуляш с гречневым гарниром с томатным соусом	200,50	344	7,64	10,2	71,2	-	0,06	0,04	-	-	24,4	29,2	96,0	2,4
685	Чай с сахаром	200	57	-	-	16,8	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
	Сыр Российский	15	67,6	4,4	5,4	-									
	Батон домашний	50	109,2	1,6	0,2	8,4									
			Итого: 737,8												
4 день															
520	Картофельное пюре с соусом	200	212	2,8	3,7	28,1	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50	50,02	4,7	2,5	2,2	-	0,04	0,04	0,37	2,16	19,3	19,9	81,01	0,37
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
685	Чай с сахаром	200	57	-	-	16,8	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Печенье земляничное	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Фрукт	200	92,0	0,8	-	22,6									
			Итого:830,3												
5 день															
511 587	Рис отварной с соусом	200,50	297,4	2,5	3,1	28,1	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
451	Котлета свино-говяжья	50	129	8,3	12,9	15	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
693	Какао с молоком	200	126,0	3,0	3,2	22,81	0	0	0	0					
	Печенье песочное	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
			Итого:832,4												

						6 день									
508 587	Каша гречневая с соусом	200,50	230,55	8,7	17,8	42,6	0	0,21	0,63	1,98	-	70,6	63	206	1,89
451	Биточки	50	129	8,3	12,9	15	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
	Батон домашний	50	109,2	1,6	0,2	8,4									
685	Чай с сахаром	200	57	-	-	16,8	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Сыр Российский	15	67,6	4,4	5,4	-									
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
			Итого:753,35												
						7 день									
423	Бифстрогонов	50	129	8,3	12,9	15	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
	Хлеб	60	150	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
520	Картофельное пюре	200	212	2,8	3,7	28,1	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
639	Компот из с/фруктов	200	205,4	0,1	-	15,0	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Печенье земляничное	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
			Итого: 926,4												
						8 день									
322 516	Макароны отварные с соусом	200,50	139	3,6	3,2	25,6	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
462	Тефтели	60	258	8,3	12,9	15	-	0,20	0,10	2,14	-	18	23	108	1,2
685	Чай с сахаром	200	57	-	-	16,8	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
	Сыр Российский	15	67,6	4,4	5,4	-									
	Батон домашний	50	109,2	1,6	0,2	8,4									
			Итого:697,8												

9 день															
520	Картофельное пюре	200	212	2,8	3,7	28,1	0	0,08	0,04	1,6	-	8	50	150	1,0
214	Капуста тушеная	125	102,2	2,7	5,9	10,2									
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50	50,02	4,7	2,5	2,2	-	0,04	0,04	0,37	2,16	19,3	19,9	81,01	0,37
	Хлеб	60	160	2,2	0,9	15,4	0,23	0,1	3,4	1,4	3,4	3,8	0,2	22,5	42
685	Чай с сахаром	200	57	-	-	16,8	0	0	0	0		2	-	0,3	-
	Печенье земляничное	50	230	0,6	-	15	0	0	0	0	0	3	-	0,3	0
	Фрукт	200	92,0	0,8	-	22,6									
			Итого:932,5												
10 день															
322 587	Макароны отварные с соусом	200,50	139	3,6	3,2	25,6	-	0,17	0,01	1,21	-	19	16	37	1,6
487	Куриная грудка отварная	100	165	10,5	7,4	0,5	-	0,20	0,10	79,5	-	0,15	25	193	0,75
693	Какао с молоком	200	126,0	3,0	3,2	22,81	0	0	0	0					
	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,3	0,1									
	Батон домашний	50	109,2	1,6	0,2	8,4									
			Итого:707,2												

Разработано по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапшиной

Зав. столовой _____ И. А. Сечевая

Социальный педагог _____ Л. В. Косачева

Отв. за организацию питания в ОУ _____ С. В. Щербакова