



Утверждаю:

Директор МБОУ Михайловская средняя школа

/Фокин А.И./

## **Меню на 10 дней МБОУ Михайловская средняя школа**

**Горячий завтрак для возрастной группы 6-11 лет с  
длительностью пребывания до 15 часов**

| № п/п         | Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|---------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|
|               |   |              | Б                | Ж             | У             |                         |                |
| <b>1 день</b> |   |              |                  |               |               |                         |                |
| 1.            | Каша рисовая                                  | 150/10/10    | 4,49             | 9,28          | 38,9          | 256,97                  | 1983/411/3     |
| 2.            | Масло сливочное                               | 10           | 0,08             | 7,25          | 0,13          | 66,1                    | 1983/41/3      |
| 3.            | Сыр порция                                    | 20           | 4,6              | 5,8           | 0             | 72,0                    | 1983/92/3      |
| 4.            | Кофейный напиток                              | 200          | 1,78             | 1,71          | 14,79         | 78,94                   | 1983/1024/2    |
| 5.            | Хлеб в/с                                      | 70           | 5,4              | 2,1           | 34,86         | 183,4                   | по калькуляции |
| 6.            | Йогурт  | 125          | 3,6              | 4,0           | 5,0           | 73,8                    | 1983/1032      |
| 7.            | <b>Итого:</b>                                 |              | <b>19,95</b>     | <b>30,14</b>  | <b>93,68</b>  | <b>731,21</b>           |                |
| <b>2 день</b> |   |              |                  |               |               |                         |                |
| 1.            | Суп гороховый                                 | 200/20       | 10,66            | 7,52          | 16            | 174,98                  | 1983/221/3     |
| 2.            | Греча отварная                                | 150          | 6,83             | 5,9           | 47,13         | 268,97                  | 1983/744/3     |
| 3.            | Курица отварная                               | 80           | 20,73            | 14,72         | 1             | 275,5                   | 1983/697/2     |
| 4.            | Салат из капусты                              | 100          | 1,58             | 5,09          | 8,06          | 89,56                   | 1983/81/3      |
| 5.            | Компот из чернослива                          | 200          | 0,44             | 0             | 30,15         | 114,2                   | 1983/924/3     |
| 6.            | Хлеб в/с                                      | 35           | 2,7              | 1,05          | 17,43         | 91,7                    | по калькуляции |
| 7.            | Хлеб рж.                                      | 65           | 4,29             | 0,8           | 22,2          | 118,0                   | по калькуляции |
|               | <b>Итого:</b>                                 |              | <b>47,23</b>     | <b>35,08</b>  | <b>141,97</b> | <b>1132,91</b>          |                |
| <b>3 день</b> |   |              |                  |               |               |                         |                |
| 1.            | Суп крестьянский с крупой, с мясом и сметаной | 200/20/10    | 8,23             | 9,435         | 13,05         | 170,08                  | 1983/216/3     |
| 2.            | Макаронны с сыром, с маслом                   | 150/20/10    | 11,26            | 13,51         | 36,72         | 313,51                  | 1983/444/3     |
| 3.            | Яйцо кур.вареное                              | 1шт/40гр     | 5,08             | 4,6           | 0,28          | 62,8                    | 1983/453/3     |
| 4.            | Какао с молоком                               | 200          | 3,79             | 3,2           | 25,8          | 147,66                  | 1983/1025/3    |
| 5.            | Хлеб в/с                                      | 35           | 2,7              | 1,05          | 17,43         | 91,7                    | по калькуляции |
| 6.            | Хлеб рж.                                      | 65           | 4,23             | 0,8           | 22,2          | 118,0                   | по калькуляции |
| 7.            | <b>Итого:</b>                                 |              | <b>35,29</b>     | <b>32,595</b> | <b>115,48</b> | <b>903,75</b>           |                |

| №<br>п/п      | Наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | № рецептуры      |
|---------------|--------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|------------------|
|               |                          |                 | Б                | Ж            | У             |                                    |                  |
| <b>4 день</b> |                          |                 |                  |              |               |                                    |                  |
| 1.            | Суп картофельный с мясом | 200,20          | 7,96             | 7,501        | 16            | 163,18                             | 1983/215/3       |
| 2.            | Плов из цыплят           | 100/200         | 35,62            | 43,679       | 54,99         | 757,76                             | 1983/705/2       |
| 3.            | Свекла с черносливом     | 100             | 1,62             | 9,96         | 15,23         | 155,54                             | 1983/102/3       |
| 4.            | Чай с сахаром            | 200             | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 61,3                               | 1983/1008-1009/3 |
| 5.            | Хлеб в/с                 | 35              | 2,7              | 1,05         | 17,43         | 91,7                               | по калькуляции   |
| 6.            | Хлеб рж.                 | 65              | 4,23             | 0,8          | 22,2          | 118,0                              | по калькуляции   |
| 7.            |                          |                 |                  |              |               |                                    |                  |
|               | <b>Итого:</b>            |                 | <b>52,33</b>     | <b>63,04</b> | <b>140,86</b> | <b>1347,48</b>                     |                  |
| <b>5 день</b> |                          |                 |                  |              |               |                                    |                  |
| 1.            | Пюре картофельное        | 150             | 2,6              | 5,63         | 23,28         | 155,45                             | 1983/759/3       |
| 2.            | Рыба тушеная с овощами   | 100/100         | 19,8             | 11,11        | 9,8           | 218,3                              | 1983/517/3       |
| 3.            | Салат из капусты         | 100             | 1,58             | 5,09         | 8,06          | 89,56                              | 1983/81/3        |
| 4.            | Компот из яблок          | 200             | 0,18             | 0,18         | 28,4          | 115,97                             | 1983/924/3       |
| 5.            | Хлеб в/с                 | 35              | 2,7              | 1,05         | 17,43         | 91,7                               | по калькуляции   |
| 6.            | Хлеб рж.                 | 65              | 4,23             | 0,8          | 22,2          | 118,0                              | по калькуляции   |
| 7.            | Яблоко                   | 100             | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45                                 | по калькуляции   |
|               | <b>Итого:</b>            |                 | <b>31,49</b>     | <b>24,26</b> | <b>118,97</b> | <b>833,98</b>                      |                  |
| <b>6 день</b> |                          |                 |                  |              |               |                                    |                  |
| 1.            | Запеканка из творога     | 150/15          | 26,75            | 19,64        | 31,61         | 406,97                             | 1983/499/3       |
| 2.            | Яйцо куриное вареное     | 1 шт./40        | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 62,28                              | 1983/453/3       |
| 3.            | Чай с лимоном            | 200/15/7        | 0,263            | 0,057        | 15,22         | 63,61                              | 1983/1008-1010/3 |
| 4.            | Хлеб в/с                 | 35              | 2,7              | 1,05         | 17,43         | 91,7                               | по калькуляции   |
| 5.            | Печенье                  | 40              | 3                | 3,92         | 22,32         | 166,8                              | по калькуляции   |
| 6.            |                          |                 |                  |              |               |                                    |                  |
| 7.            |                          |                 |                  |              |               |                                    |                  |
|               | <b>Итого:</b>            |                 | <b>37,793</b>    | <b>29,27</b> | <b>86,86</b>  | <b>791,88</b>                      |                  |

| № п/п         | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|---------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|------------------|
|               |                                  |              | Б                | Ж             | У             |                         |                  |
| <b>7 день</b> |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
| 1.            | Каша пшенно-рисовая «Дружба»     | 150/10/10    | 5,58             | 10,45         | 40,33         | 276,64                  | 1983/411/3       |
| 2.            | Масло сливочное                  | 50           | 9                | 21            | 0             | 128,5                   | 1983/48          |
| 3.            | Сыр порция                       | 20           | 4,6              | 5,8           | 0             | 72                      | 1983/42/3        |
| 4.            | Кофейный напиток                 | 200          | 1,78             | 1,71          | 14,79         | 78,94                   | 1983/1024/2      |
| 5.            | Хлеб в/с                         | 35           | 2,7              | 1,05          | 17,43         | 91,7                    | по калькуляции   |
| 6.            | Йогурт                           | 125          | 3,6              | 4             | 5             | 73,8                    | 1983/1032        |
| 7.            |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
|               | <b>Итого:</b>                    |              | <b>27,26</b>     | <b>44,01</b>  | <b>77,55</b>  | <b>721,58</b>           |                  |
| <b>8 день</b> |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
| 1.            | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/20/10    | 7,665            | 9,237         | 7,64          | 144,65                  | 1983/197/3       |
| 2.            | Макаронные отварные              | 150          | 5,35             | 4,91          | 47,48         | 211,53                  | 1983/753         |
| 3.            | Биточки рубленные куриные        | 100          | 17,66            | 16,11         | 14,9          | 275,23                  | 1983/572/3       |
| 4.            | Компот из свеж. яблок            | 200          | 0,18             | 0,18          | 28,4          | 115,97                  | 1983/924/3       |
| 5.            | Хлеб в/с                         | 35           | 2,7              | 1,05          | 17,43         | 91,7                    | по калькуляции   |
| 6.            | Хлеб рж.                         | 65           | 4,23             | 0,8           | 22,2          | 118,0                   | по калькуляции   |
| 7.            |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
|               | <b>Итого:</b>                    |              | <b>37,785</b>    | <b>32,287</b> | <b>138,05</b> | <b>957,08</b>           |                  |
| <b>9 день</b> |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
| 1.            | Жаркое по домашнему              | 50/250       | 16,66            | 31,61         | 37,37         | 529,48                  | 1983/631/3       |
| 2.            | Салат из капусты                 | 100          | 1,58             | 5,09          | 8,06          | 89,56                   | 1983/81/3        |
| 3.            | Чай                              | 200          | 0,2              | 0,05          | 15,01         | 61,3                    | 1983/1008-1009/3 |
| 4.            | Хлеб в/с                         | 35           | 2,7              | 1,05          | 17,43         | 91,7                    | по калькуляции   |
| 5.            |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
| 6.            |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
| 7.            |                                  |              |                  |               |               |                         |                  |
|               | <b>Итого:</b>                    |              | <b>21,14</b>     | <b>37,8</b>   | <b>77,87</b>  | <b>772,04</b>           |                  |

| № п/п          | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|
|                |                                      |              | Б                | Ж             | У              |                         |                |
| <b>10 день</b> |                                      |              |                  |               |                |                         |                |
| 1.             | Рис отварной                         | 150          | 3,84             | 5,94          | 38,58          | 223,41                  | 1983/747/3     |
| 2.             | Котлета из говядины с маслом         | 100/5        | 16,7             | 21,74         | 6,6            | 324,58                  | 1983/658/2     |
| 3.             | Винегрет                             | 100          | 1,42             | 10,14         | 10,17          | 129,6                   | 1983/103/3     |
| 4.             | Сок                                  | 200          | 1                | 0             | 18,2           | 76                      | по калькуляции |
| 5.             | Хлеб в/с                             | 35           | 2,7              | 1,05          | 17,43          | 91,7                    | по калькуляции |
| 6.             |                                      |              |                  |               |                |                         |                |
| 7.             |                                      |              |                  |               |                |                         |                |
|                | Итого:                               |              | 25,66            | 38,87         | 90,98          | 845,29                  |                |
|                | <b>Итого за 10 дней:</b>             |              | <b>335,928</b>   | <b>367,45</b> | <b>1022,27</b> | <b>9037,2</b>           |                |
|                | <b>Итого за 1 день:</b>              |              | <b>33,59</b>     | <b>36,74</b>  | <b>102,23</b>  | <b>903,72</b>           |                |
|                | <b>Итого за 10 дней соотношение:</b> |              |                  |               |                |                         |                |

Йодированная соль используется.

Витаминизация 3-х блюд проводится.

Использование витаминизированных, обогащённых микронутриентами продуктов (да нет, если используется, то какие перечислить)

Приготовление салатов из свежих овощей допускается до 1 марта.