



«ТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «СОШ № 12»

Н.А. Туркинова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(зима-весна)
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 КЛАССОВ
МКОУ «СОШ № 12»

х.Графский

2021 год

Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 1						
Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	182
Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	15
Чай с лимоном	200/7	3,8	3,9	24,8	148	382
Булка	60	2,75	0,55	26,8	139	пром.
Итого		15,36	20,81	87,36	612,5	
день 2						
Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	131
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	102
Шницель рубленный	90/5	8,93	6,74	8,97	132	268
каша ячневая рассыпчатая	150	3,13	5,56	14,38	120	321
Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		19,39	17,11	87,48	582,5	
Итого день		34,75	37,92	174,8	1195	
день 2						
Тефтели 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	279
Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	333
Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	309
Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		20,25	20,88	94,79	610,3	
день 3						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,29	3,89	9,2	77,4	88
Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	234
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	302
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		23,84	21,44	93,42	669,5	
Итого день		44,09	42,32	188,2	1280	
день 4						
Итого за 4 дня						

Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 3						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	17,54	12,05	17,15	247	223
Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	15
сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	3,58	2,68	28,34	151,8	пром.
Булка	60	3,75	3,1	28,2	156	пром.
Итого		32,77	25,83	73,69	633,8	
Икра свекольная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	75
Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,4	3,7	9	75,5	82
Тефтели 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	279
Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	333
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	302
чай с сахаром	200	0,02	0	32,1	126,3	883
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		24,72	26,18	122,7	807,5	
Итого день		57,49	52,01	196,4	1441	
день 4						
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	10,9	5,8	5,8	118,8	229
Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	312
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	
Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	133
Борщ с фасолью и картофелем	200/5	1,2	4,1	9,6	77,7	84
Голубцы любительские	90	10,61	6,81	15,04	164	131
Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	302
чай с сахаром	200	0,02	0	32,1	126,3	883
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		22,47	16,86	117,8	708,9	
Итого день		40,09	29,62	178,7	1125	

Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 5						
Шницель рубленый	90/5	8,93	6,74	8,97	132	268
каша гречневая рассыпчатая	150	3,13	5,56	14,38	120	171
компот из сухофруктов	200	0,02	0	32,1	126,3	883
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		15,64	12,86	75,17	477,5	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	101
Котлеты рубленые из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	295
картофель отварной	150/5	3,75	15	25,05	250,5	143
Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	377
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		21,6	30,51	87,66	730,8	
Итого день		37,24	43,37	162,8	1208	
день 6						
Макаронные изделия отварные с сыром	150/16	4,5	7,5	21	170,1	204
сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1	0,2	19,6	83,4	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	пром.
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	пром.
биоюгурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	14
Итого	581	12	19,3	59,9	459,7	
Икра свекольная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	103
Рагу из птицы	90/150	17,2	19,2	17,6	320,2	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		24,41	24,32	89,99	683	
Итого день		36,41	43,62	149,9	1143	

Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 7						
плов из отварной горядины	90/150	8,1	10,3	31,3	263,4	244
Хлеб пшеничный	30	3,48	4,43	0	54	пром.
Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	382
яблоко	120	3,8	3,1	28,2	156	пром.
Итого	550	19,18	20,93	84,4	621,4	
день 8						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,1	3,21	14,16	97,95	102
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	10,9	5,8	5,8	118,8	229
Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	312
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		21,04	15,97	76,48	523,3	
Итого день		35,23	23,34	143,3	912,8	
день 8						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
рагу из птицы	200	10,61	6,81	15,04	164	289
чай с лимоном	200/7	0,02	0	32,1	126,3	377
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		14,19	7,37	66,86	389,5	
Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	131
Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	218
Птица отварная	90/5	11,7	11,4	0,5	153	288
Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	309
Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		22,01	22,09	86,61	617,3	
Итого день		41,19	43,02	171	1239	

Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 9						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	234
каша пшеничная рассыпчатая	150/5	4,31	5,04	26,6	150	309
соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	333
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		21,4	20,82	89,14	611,1	
Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	133
Суп картофельный с клецками	200	3,1	3,8	17,4	116,1	108/109
Жаркое по-домашнему	90/150	9,8	10,13	5,7	153	259
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		17,13	15,53	59,07	445,4	
Итого день		38,53	36,35	148,2	1057	
Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 10						
птица жареная	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	293
рагу овощное	150	3,75	15	25,05	250,5	143
Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	377
Хлеб пшеничный	20	0,1	8,3	0,1	75	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
банан	200	3	1	42	192	пром.
Итого	745	17,83	35,96	62,57	646,6	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,2	3,1	12,3	82,2	96
Плов из птицы	90/150	22,4	25,9	36,6	469,2	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		27,98	29,56	100,2	776,2	
Итого день		30,98	30,56	142,2	968,2	
		107%	102%	120%		
Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников (Дели Принт) Москва 2007 год Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4						