

«Согласовано»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
в Скопинском районе по Рязанской области

Е.А. Михайлюк

2020г.

« 3 »



Утверждаю:

Директор МОУ «Липяговская школа»

Т.И. Гришина

2020г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, посещающих образовательные организации
МО- Милославский муниципальный район
(в зимне – весенний сезон)**

1 неделя

Примерный прием пищи	№ рецепта	1 день понедельник	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	2 день вторник	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	3 день среда	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	4 день четверг	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	5 день пятница	Вых. блюда в гр.
Завтрак	28	Икра кабачковая	100	21	Салат из свеклы, огурца и зеленого горошка	100	76	Салат морковный с чесноком	100	45	Салат из свежей капусты	100	60	Салат из отварной свеклы с чесноком	100
	31	Макаронные отварные	180	22	Грибы	200	8	Овощное рагу с мясом	180	47	Картофельное пюре	180	71	Рис отварной	180
	32	Тыфлячи мясные	100	-	-	-	-	-	-	32	Котлеты мясные	100	-	Пюре из куриного мяса	50
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	11	Компот из сир	200	27	Кофейный напиток	200	13	Каша	200	24	Чай	200	21	Чай с молоком	200

2 неделя

Примерный прием пищи	№ рецепта	6 день понедельник	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	7 день вторник	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	8 день среда	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	9 день четверг	Вых. блюда в гр.	№ рецепта	10 день пятница	Вых. блюда в гр.
Завтрак	15	Салат из свежей капусты	100	20	Салат свекольный с соевыми огурцом	100	36	Салат морковный с чесноком	100	30	Салат «Пестрый»	100	62	Салат свекольный с чесноком	100
	47	Картофельное пюре	180	38	Грибы	180	8	Овощное рагу с мясом	180	71	Рис	180	71	Макаронные	180
	242	Рыба тушеная с овощами	100	14	Гуляш с мясом	100	-	-	-	32	Котлеты мясные	100	9	Свекла	100
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	21	Чай	200	13	Каша	200	11	Кисель	200	27	Кофейный напиток	200	21	Чай с молоком	200

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рейс	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав на 100 г блюда (гр)			Витамин и С
						Белки	Жиры	Углеводы	
				ЗАВТРАК					
29	Икра кабачковая	100	100	100	1,2	5,04	5,16	73,2	
31	Макароны с маслом сливочным			180					
	Макароны	60	60		199,80	6,72	3,96	41,64	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,132	2,86	0,052	-
	Соль	-	-		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	3,82	41,69	-
32	Тарелка мясная			140					
	Грудка куриная	70	65		166,6	12,72	1,88	0	1,26
	Масло сливочное	20	18		41,6	3,72	3,2	0	0
	Лук	10	9		7,1	0,14	0,02	0,82	1,8
	Майо	8	6,8		12,26	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,39	0,37	0,47	0,12
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	5	5		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,175	7,59	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				340,08	19,25	20,50	4,63	2,39
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	4,6	16,7	
11	Компли из сухофруктов			200					
	Сухофрукты	11	11		21,75	0,25	0,11	6,49	0,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				73,62	0,25	0,11	19,47	0,22
	Итого				687,59	31,29	29,49	160,09	2,61

2 ДЕНЬ (ПЯТОРНИК)

№ рецеп	Наименование блюда	Количество (гр)	Цена за 1 гр	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав блюда (гр)			Витамини С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
21	Салат из зеленого горошка в соевом соусе			100					
	Огурец соевый	50	50		6,50	0,40	0,05	0,55	2,50
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,87	1,0
	Зеленый горошек	40	39		16,0	1,24	0,18	2,60	4,0
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				53,57	1,78	3,14	4,27	7,5
22	Шницель			200					
	Мясо говяжье	90	82,5		196,2	16,71	14,1	0	
	Лук	15	14		6,15	0,21	0,03	1,23	1,2
	Морковь	20	18		7,6	0,26	0,02	1,38	1,0
	Рис	49	49		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло растительное	3	3		44,05	0	4,06	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Чеснок	2	2		2,98	0,11	0,01	0,60	0,2
	Всего				375,5	20,64	19,94	39,47	2,5
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	
27	Кофейный напиток			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2						
	Молоко	170	170		102,0	1,93	2,11	1,99	2,21
	Сахар	11	11		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,21
	Итого				669,94	30,69	30,69	87,41	12,31

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Грунто (гр)	Цены (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав на 100 г блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод-ы	
ЗАВТРАК									
36	Салат мясной с чесноком			100					
	Морковь	90	78		31,23	1,17	0,09	6,21	1,50
	Чеснок	7	1,8		7,49	0,195	0,012	0,89	0,3
	Масло растительное	7	3		26,97	0	2,9	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				62,96	1,37	3,10	7,10	1,80
4	Оладьи рпу / соевые			210/70					
	Капуста	230	218		90,0	4,50	0,25	11,75	1,2,5
	Лук	10	13		6,15	0,21	0,01	1,37	1,5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	0,35	0,35
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		19,95	0	5,0	0	
	Соль				0	0	0	0	0
9	Союнка	70	70		159,2	7,7	16,73	0,28	-
	Всего				290,65	12,85	21,02	15,25	117,0
11	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	
13	Квино			200					
	Какао-порошок	3	3		8,07	0,70	0,45	0,11	
	Молоко	170	170		103,0	4,91	5,44	7,99	2,21
	Сахар	17	17		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21
	Итого				603,15	23,15	31,01	60,33	124,01

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рек.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамины С
						Белки	Жиры	Углероды	
ЗАВТРАК									
45	Салат из свежей капусты			100		Белки	Жиры	Углеб.	
	Капуста белокочанная	101	83		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		1,2	0,13	0,070	0,60	0,5
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,17	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		26,87	0	3,0	0	-
	Сахар	3	3		1,98	0	0	1,99	-
	Соль				0	0	0	0	0
	Итого				70,55	2,07	3,13	8,20	46,5
47	Курсыфельные шари			180					
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	72,6	40,0
	Молоко	40	40		34,0	6	1,28	1,88	0,52
	Масло сливочное	3	3		79,49	0,024	2,15	0,004	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				197,49	5,184	4,23	54,52	40,52
33	Котлета рыбная			100					
	Рыба (минтай) I	120	98		37,4	19,08	1,08	0	0,6
	Лук	20	19		8,20	0,28	0,08	1,28	2,0
	Масло растительное	3	3		26,07	0	2,94	0	-
	Мука	3	3		16,45	0,55	0,035	3,39	-
	Яйцо	8	6,8		12,36	0,16	0,92	0,636	-
	Молоко	10	10		6,0	0,28	0,32	0,17	0,15
	Хлеб пшеничный	10	10		27,8	0,8	0,1	1,9	0,26
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				126,38	22,02	5,57	12,10	2,99
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
	Итого				533,29	32,87	13,53	84,5	90,01

СУППОБ (ПЯТИНА)

№ рсш.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав одного блюда (гр)			Питательн С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
65	Салат из отварной свеклы с чесночком			110					
	Свекла	90	76		37,50	1,30	0,09	7,92	9,11
	Чеснок	1	1,3		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растит. льне	1	1		26,07	0	3,0	0	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				68,06	1,55	3,11	8,81	9,41
71	Рис отварной			180					
	Рис	54	53		163,17	3,43	0,49	36,26	
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	3,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				189,05	3,46	3,35	36,31	-
80	Подлива с мясом			100					
	Куриная грудка (курица)	70	62,5		119	12,74	12,88	0	1,16
	Лук	10	13		6,15	0,21	0,03	1,23	0,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	0,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,89	0	-
	Мука пшеничная	10	10		31,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,31	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				199,16	14,66	16,07	10,72	6,91
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
27	Чай с молоком			200					
	Чай-пакетик	0,6	0,6						
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	
	Молоко	100	100		60	3,0	3,2	4,7	7,1
	Всего				111,87	3,0	3,2	17,68	7,1
	Итого				650,34	25,87	26,33	90,22	17,51

2 НЕДЕЛЯ

БДПЦ (ПОПЕЛДЫНІС)

№ рсч.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Чисто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав на 100 г			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
45	Салат из свежей капусты			100		Белки	Жиры	Углеб.	
	Капуста белокочанная	101	83		28,0	1,86	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		1,5	0,17	0,010	0,69	11,5
	Лук репчатый	10	9		4,	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		28,97	0	1,8	0	
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				70,55	2,07	3,13	8,20	46,5
47	Картофельное пюре			100					
	Картофель	200	157		154,0	4,9	0,8	22,0	40,0
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,72
	Масло сливочное	2	2		10,40	0,034	2,15	0,030	
	Сол.	-	-		0	0	0	0	0
	Всего				197,40	5,184	4,23	34,52	40,52
342	Рыба тушеная с овощами			100					
	Рыба (мелкая)	110	97		79,2	17,44	0,99	0	0,33
	Лук	10	9		4,	0,14	0,02	0,81	1,0
	Морковь	10	8		1,5	0,17	0,010	0,69	0,5
	Масло растительное	2	2		17,98	0	,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				104,78	17,76	3,01	1,51	2,05
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	
24	Чай			200					
	Чай заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	
	Всего				51,87	0	0	12,98	
	Итого				514,60	28,32	10,97	73,91	69,07

7 ШЕЛЬ (ВТОРИЧКА)

№ рецепта	Наименование блюда	Крутым (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамины С
						Белок	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
24	Салат свекольный с соевым соусом								
	Соевый соус	10	38		3,20	0,33	0,04	0,08	2,0
	Свекла	50	46		21,0	0,75	0,05	4,10	2,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	0,09	0	-
	Соль	-	1		0	0	0	0	0
	Всего				44,18	1,07	2,09	5,08	7,0
18	Капня трещевая			180					
	Грибы	54	52		66,32	6,81	1,78	30,84	-
	Масло сливочное	4	4		2,84	0,016	1,47	0,73	-
	Соль				0	0	0	0	0
	Всего				179,26	6,83	3,21	31,57	-
74	Гуляш с мясом			100					
	Мясо говядина	90	82,5		146,2	16,74	4,4	0	-
	Горчица	10	13		6,13	0,21	0,03	1,22	1,0
	Морковь	20	18		2,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	6,13	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,24	0,37	0	1,77	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				276,36	18,66	17,59	10,72	5,65
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	5,30	0,6	16,7	-
13	Каша			200					
	Какао-порошок	3	3		8,67	0,70	0,15	0,31	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21
	Итого				749,34	35,49	29,37	85,35	14,86

8. ДЕНЬ (СРЕДА)

№ раз.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
36	Салат морковный с чесноком			100					
	Морковь	95	88		23,25	1,24	0,10	6,56	6,75
	Чеснок	5	1,8		4,49	0,195	0,015	1,89	0,5
	Масло растительное	5	5		26,97	0	3,0	0	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				64,71	1,44	3,12	7,45	5,05
8	Омлетное рагу с мясом			230					
	Курица (рулька) (курица)	90	82,50		214,20	16,38	16,20	0	1,62
	Капуста	250	218		20,0	4,50	0,25	11,0	12,00
	Дук	10	13		6,15	0,21	0,03	2,3	5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	0,95	0,75
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		26,95	0	3,0	0	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				345,65	21,53	21,86	14,97	118,62
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
5	Кисель			200					
	Кисель-концентрат	20	20		-	-	-	-	
	Сахар	10	10		39,9	0	0	9,99	
	ВСЕГО				39,9	0	0	9,99	
	Итого				537,26	26,37	25,58	49,11	123,67

УЧЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Врутка (гр)	Потра (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
30	Салат « Пестрый »			60					
	Соленый огурец	70	65,8		7,8	0,48	0,06	1,02	2,0
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				29,88	0,62	2,07	1,84	4,0
71	Рис отварной			180					
	Рис	56	55		86,48	3,97	0,56	41,44	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,037	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				112,36	3,95	3,42	41,49	-
32	Каша манная			100					
	Грудка куриная (курица)	26	42,5		119,0	9,1	9,2	0	0,9
	Говядина	40	37		87,2	7,44	6,4	0	-
	Пш.	20	19		8,70	0,38	0,08	3,28	2,0
	Ябло	8	6,8		12,56	0,016	0,97	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,72	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		27,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	7	7		26,97	0	2,89	0	-
	Мука пшеничная	8	8		16,15	0,55	0,078	7,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				300,18	19,47	17,10	12,09	3,13
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
17	Кофейный напиток			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,23
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,23
	Итого				783,29	32,27	28,63	93,09	9,34

ИТОГЫ (ПЯТИНА)

№ рецеп	Наименование блюда	Всего (гр)	Часть (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
65	Салат специальный с чесноком			100					
	Свекла	60	64		37,86	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,80	0,3
	Масло растительное	3	3		26,07	0	1,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				69,26	1,55	3,11	8,91	9,30
51	Макароны с маслом сливочным			180					
	Макарона	60	60		199,80	6,32	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	1	1		20,88	0,062	2,86	0,062	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	5,82	41,09	-
9	Сосиска	70	70		150,2	1,7	16,72	0,78	
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,50	0,6	16,7	-
21	Чай с молоком			200					
	Чай пакетики	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	2,98	-
	Мол. кво	100	100		60	2,9	1,3	4,7	1,1
	Всего				111,87	2,9	3,2	17,68	1,3
	Итого				653,01	14,5	10,73	84,28	10,6