

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

Дотационное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: понедельник | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 9,94 | 11,05 | 53,11 | 351,75 | 54-14к |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6 | 0,6 | 39,4 | 187,6 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 530 | 17,54 | 12,75 | 101,21 | 590,25 | |
| Обед | Фрикадельки из говядины | 100 | 13,7 | 12,2 | 6,8 | 191,3 | 54-29М |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 1,67 | 1,17 | 4,5 | 35,33 | 54-3с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,33 | 0,58 | 16,67 | 85,42 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| Итого за Обед | | 580 | 25,26 | 20,03 | 95,23 | 663,21 | |
| Итого за день | | 1 110 | 42,8 | 32,78 | 196,44 | 1253,46 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 150 | 13,32 | 18 | 6,24 | 241,2 | 54-3о |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,37 | 0,58 | 34,42 | 164,03 | пром. |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| Итого за Завтрак | | 430 | 18,89 | 18,68 | 47,26 | 433,13 | |
| Обед | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 250 | 26,13 | 8,75 | 22 | 271,75 | 54-22м |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 500 | 30,38 | 9,13 | 66,43 | 470 | |
| Итого за день | | 920 | 49,27 | 27,81 | 113,69 | 903,13 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: среда | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 10,2 | 14 | 40,5 | 328,76 | 54-11к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6 | 0,6 | 39,4 | 187,6 | пром. |
| | ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 38 | 54-5гн |
| Итого за Завтрак | | 530 | 16,5 | 15,2 | 87 | 554,36 | |
| Обед | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ | 100 | 16,78 | 15,89 | 6,67 | 236,44 | 54-18м |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,33 | 0,93 | 26,67 | 136,67 | пром. |
| | Компот из изюма | 200 | 0,43 | 0,1 | 18,34 | 75,8 | 54-4хн |
| Итого за Обед | | 560 | 26,86 | 22,7 | 95,42 | 693,11 | |
| Итого за день | | 1 090 | 43,36 | 37,9 | 182,42 | 1247,47 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с морковью | 150 | 26,36 | 19 | 26,94 | 376,53 | 224 |
| | Повидло | 30 | 0,23 | | 27 | 108,23 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,37 | 0,58 | 34,42 | 164,03 | пром. |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 450 | 32,16 | 19,58 | 94,86 | 675,59 | |
| Обед | Котлета(биточек) рыбная | 100 | 17,5 | 6,6 | 8,5 | 163,6 | 54-3р |

| | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,33 | 0,93 | 26,67 | 136,67 | пром. |
| КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| Итого за Обед | 560 | 26,74 | 14,01 | 69,97 | 518,04 | |
| Итого за день | 1 010 | 58,9 | 33,59 | 164,83 | 1193,63 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | День:пятница | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------------|------------------|---------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 6,25 | 7,25 | 30,13 | 211,13 | 54-16к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6 | 0,6 | 39,4 | 187,6 | пром. |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| Итого за Завтрак | | 530 | 12,45 | 7,95 | 76,13 | 426,63 | |
| Обед | Курица тушеная в соусе | 100 | 21 | 5,5 | 3,5 | 147,1 | 290/330 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,67 | 0,82 | 23,33 | 119,58 | пром. |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| Итого за Обед | | 550 | 35,54 | 14,08 | 85,11 | 612,42 | |
| Итого за день | | 1 080 | 47,99 | 22,03 | 161,24 | 1039,05 | |

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:понедельник | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 10,49 | 13,48 | 47,93 | 354,88 | 54-10к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 4,98 | 0,54 | 31,96 | 152,32 | пром. |
| | ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 38 | 54-5гн |
| Итого за Завтрак | | 515 | 15,77 | 14,62 | 86,99 | 545,2 | |
| Обед | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,33 | 0,58 | 16,67 | 85,42 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| Итого за Обед | | 560 | 28,3 | 23,71 | 98,35 | 723,89 | |
| Итого за день | | 1 075 | 44,07 | 38,33 | 185,34 | 1269,09 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:вторник | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|---------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 10,45 | 11,41 | 5,12 | 223,73 | 54-2о |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6 | 0,6 | 39,4 | 187,6 | пром. |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Итого за Завтрак | | 430 | 16,65 | 12,01 | 51,02 | 438,13 | |
| Обед | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31,01 | 7,78 | 21,98 | 282,01 | 54-28м |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,33 | 0,93 | 26,67 | 136,67 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 530 | 36,84 | 8,71 | 68,45 | 499,68 | |
| Итого за день | | 960 | 53,49 | 20,72 | 119,47 | 937,81 | |

(лист 8)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:среда | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 6,57 | 7,47 | 43,04 | 252,58 | 794 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| Итого за Завтрак | | 500 | 10,52 | 7,95 | 74,27 | 397,73 | |
| Обед | Котлета(биточек) рыбная | 100 | 17,5 | 6,6 | 8,5 | 163,6 | 54-3р |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,33 | 0,93 | 26,67 | 136,67 | пром. |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| Итого за Обед | | 580 | 27,53 | 14,83 | 76,77 | 551,37 | |
| Итого за день | | 1 080 | 38,05 | 22,78 | 151,04 | 949,1 | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:четверг | | |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 10,49 | 13,48 | 47,93 | 354,88 | 54-10к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6 | 0,6 | 39,4 | 187,6 | пром. |
| | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 0,24 | 0,08 | 7,49 | 31,6 | 54-46гн |
| Итого за Завтрак | | 530 | 16,73 | 14,16 | 94,82 | 574,08 | |
| Обед | Курица тушеная в соусе | 100 | 21 | 5,5 | 3,5 | 147,1 | 290/330 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,33 | 0,93 | 26,67 | 136,67 | пром. |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| | Итого за Обед | 560 | 35,81 | 14,07 | 84,25 | 614,78 | |
| Итого за день | | 1 090 | 52,54 | 28,23 | 179,07 | 1188,86 | |

(лист 10)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:пятница | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 150 | 22,88 | 10,83 | 15,37 | 250,39 | 54-4т |
| | Повидло | 30 | 0,23 | | 27 | 108,23 | пром |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6,9 | 0,75 | 44,25 | 210,9 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 470 | 30,21 | 11,58 | 93,12 | 596,32 | |
| Обед | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 100 | 8,4 | 7,6 | 6,4 | 128,4 | 54-3м |
| | СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,4 | 1,2 | 1,7 | 19 | 2801 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 9,48 | 8,16 | 34,32 | 249,24 | 54-3г |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,33 | 0,93 | 26,67 | 136,67 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 610 | 24,11 | 17,89 | 88,89 | 614,31 | |
| Итого за день | | 1 080 | 54,32 | 29,47 | 182,01 | 1210,63 | |
| Итого за период | | 10 535 | 484,79 | 293,64 | 1635,55 | 11192,23 | |
| Среднее значение за период | | | 48,5 | 29,4 | 163,6 | 1119,2 | |

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.