

**МКОУ «Дубровинская средняя общеобразовательная школа»
Мишкинского района Курганской области**

«Утверждаю»
директор школы:

Сатанина Л.С.



Десятидневное меню

Дубровное, 2021 г.

ДЕНЬ 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-53-2020	Салат из свежих огурцов	60	100	0,8	4,5	3,0	55,0
54-273ГН2020	Запеканка творожная	150	200	20,1	14,7	39,7	443,0
54-23ГН2020	Кофейный напиток	200	200	4,5	3,7	19,6	127,1
54-60-2020	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	12,9	62,8
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		490	600	35,68	28,3	102,3	824,7
Обед							
54-60-2020	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	12,9	62,8
54-7033-2020	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	300	7,1	9,0	17,5	174,3
854-21м-2020	Курица отварная	80	120	12,3	12,1	0,9	413,8
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	200	4,2	8,1	29,9	165,0
Сборник рец.общеобр. учрежд.2004 г	Кисель	200	200	0,1		29,0	117,8
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		800	850	35,08	34,5	130,7	1127,1
Всего за день:		1290	1450	70,76	62,8	233	1951,8

ДЕНЬ 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-33-2020	Салат из свежих помидор с луком	60	100	0,9	4,5	4,8	64,0
54-16 К-2020	Каша молочная «Дружба»	250	300	15,0	19,0	68,8	491,7
754-3ГН-2020	Чай с лимоном	200	200	0,1		9,5	39,0
93	Яблоко	100	150	0,5	0,5	12,9	62,0
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		650	810	21,7	24,8	123,1	793,5
Обед							
54-73-2020	Салат из капусты белокачанной	60	100	1,4	7,2	7,3	101,3
9	Суп из разных овощей	250	300	11,5	10,7	26,0	316,3
54-9Р-2020	Рыба запеченная в смет.соусе	80	120	10,2	7,1	5,4	129,8
54-11Г-2020	Пюре картофельное	150	200	4,1	6,3	26,3	173,0
52	Напиток из свежих яблок	200	200	0,7	0,3	27,0	122,9
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		860	1010	34,2	32,3	132,5	1036,7
Всего за день:		1450	1810	55,9	57,1	255,6	1830,2

ДЕНЬ 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,7	7,4	2,9	81,0
54-10-2020	Омлет натуральный с маслом	100	150	11,1	18,5	2,1	219,0
54-23ГН2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,5	3,7	19,6	127,1
28	Булочка	50	50	13,0	8,0	17,3	181,0
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		450	560	34,5	38,4	69,0	744,9
Обед							
54-23-2020	Огурцы в нарезке	30	30	0,8	4,5	3,0	55,0
54-15С-2020	Рассольник с мясом	250	300	10,8	11,2	30,0	230,9
Сборник рец.общееобр. учрежд.2004 г	Котлета мясная	80	100	19,8	14,6	16,0	261,1
54—7г2020	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	4,6	5,4	46,2	246,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200			18,2	71,8
54-3соус2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		870	1020	45,6	39,1	162,8	1131,3
Всего за день:		1320	1580	80,1	77,5	230,8	1876,2

ДЕНЬ 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-63-2020	Салат из помидоров, огурцов и капусты	60	100	3,3	9,3	8,0	128,2
80	Пудинг из творога запеченный	150	200	13,15	10,75	24,3	255,0
54-21ГН2020	Какао с молоком	200	200	3,8	3,0	23,0	130,8
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		450	560	25,45	23,85	82,4	650,8
Обед							
54-132020	Сыр (порционный)	20	30	7,2	9,8	46,3	113,6
54-2с 2020	Борщ со сметаной	250	300	7,3	6,9	18,3	163,5
54-1м2020	Бефстроганов из отварного мяса	80	100	14,0	10,9	6,5	218,9
54-4г 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,4	10,7	49,1	328,4
40	Сок	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		760	920	42,2	39,2	180,9	1109,8
Всего за день:		1230	1510	67,65	63,05	263,3	1760,6

ДЕНЬ 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
56	Салат из помидор со сладким перцем	60	100	0,76	5,09	3,82	65,05
3	Каша манная с маслом	200/5	250/10	6,9	8,4	15,9	290,0
29	Оладьи с джемом	50	50	5,4	8,4	50,0	308,0
	Чай с молоком	200	200				
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		550	660	18,26	22,69	96,82	799,85
Обед							
54-33-20	Нарезка из помидор	60	100	0,9	4,5	4,8	64,0
5412с2020	Суп рыбный	250	300	7,8	3,0	11,8	104,8
С268 Сборник рец.общеобр. учрежд.2004 г	Гуляш из говядины	80	100	11,0	7,2	3,7	171,8
54-1Г2020	Вермишель отварная	150	200	4,4	8,6	45,1	280,2
274 Сборник рец.общеобр. учрежд.2004 г	Кисель	200	200	0,1		29,0	117,8
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
54-3соус2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
		900	990	30,6	24,0	134,9	932
Всего за день:		1450	1750	49,3	46,69	231,72	1731,85

ДЕНЬ 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-23 2020	Салат из свежих огурцов	60	100	0,8	4,5	3,0	55,0
75	Каша из хлопьев «Геркулес»	200	250	10,7	17,2	42,8	358,0
31	Сдоба	50	50	7,0	0,8	11,5	181,0
54-2ГЕН 2020	Чай с сахаром	200	200	0,1		9,4	37,4
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		550	660	23,8	23,3	93,8	768,2
Обед							
54-732020	Салат из капусты	60	100	1,65	7,09	4,91	90,77
21	Суп свекольник	250	300	11,0	7,0	13,9	174,7
106	Тефтели	100	110	13,63	2,77	16,96	81,62
54-11г 2020	Пюре картофельное	150	200	4,0	7,0	26,3	178,5
71	Напиток из свежих яблок	200	200	0,7	0,3	27,0	122,9
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
54-3соус2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
		920	1100	37,28	24,86	129,57	841,89
Всего за день:		1470	1760	61,08	48,16	223,37	1610,09

ДЕНЬ 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-332020	Нарезка из свежих помидор	60	100	0,9	4,5	4,8	64,0
54-6г2020	Сырники из творога запеченные	150	180	10,8	6,73	35,63	306,32
54-1з2020	Сыр (порционный)	20	30	7,2	9,8	46,3	113,6
54-21ГН2020	Какао с молоком	200	200	3,8	3,0	23,0	130,8
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		470	570	27,9	24,83	136,83	751,52
Обед							
54-23-2020	Огурцы в нарезке	30	30	0,8	4,5	3,0	55,0
54-1с2020	Щи из свежей капусты с мясом	250	300	9,9	6,0	10,0	186,2
54-12М-2020	Плов с курицей	200	250	23,7	1,8	0,4	112,3
54-6г-2020	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	6,4	10,7	49,1	328,4
54-2ГЕН2020	Чай	200	200	0,1	0	9,4	37,4
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		890	1070	47,2	23,7	112,4	230,8
Всего за день:		1360	1640	75,1	48,53	249,23	982,32

ДЕНЬ 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-53-2020	Салат из свежих огурцов и помидор	60	100	0,7	7,4	2,9	81,0
54-10 2020	Омлет натуральный	150	200	9,2	10,1	5,9	145,2
78	Бутерброд с повидлом	50	50	5,4	8,4	50,0	308,0
54-3ГН2020	Чай с лимоном	200	200	0,1		9,5	38,8
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		500	610	20,6	26,7	95,4	709,8
Обед							
54-60-2020	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	12,9	62,8
54-8с2020	Суп гороховый	250	300	14,5	10,7	21,1	243,7
54-54 м 2020	Котлеты из курицы	80	100	11,4	6,1	20,6	291,6
54-12г2020	Каша пшенная	150	200	0,7	3,8	20,93	136,0
Сборник рец.общеобр. учрежд.2004 г	Кисель	200	200	0,3	0,1	32,4	134,8
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
54-3соус2020	Соус красный основ	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1
		780	970	41,58	26	148,43	1062,3
Всего за день:		1280	1580	62,18	52,7	243,83	1772,1

ДЕНЬ 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
54-63-2020	Салат из помидоров, огурцов и капусты	60	100	3,3	9,3	8,0	128,2
54-20К-2020	Каша гречневая молочная	250	300	10,2	7,2	41,1	263,8
54-21ГН2020	Какао с молоком	200	200	3,8	3,0	23,0	130,8
93	Яблоко	100	150	0,5	0,5	12,9	62,0
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		650	810	23,0	20,8	112,1	721,6
Обед							
54-73 2020	Салат из свежей капусты с яблоками	60	100	1,6	9,0	9,1	124,0
54-2с 2020	Борщ со сметаной	250	300	10,3	6,9	12,3	163,5
54-9м2020	Жаркое по- домашнему	250	300	15,2	16,8	37,7	538,2
Сборник рец.общеобр. учрежд.2004 г	Напиток из апельсин	200	200	0,6	0,2	14,9	67,0
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		820	990	34,0	33,6	114,5	1086,1
Всего за день:		1470	1800	57,0	54,4	226,6	1807,7

ДЕНЬ 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
56	Салат из помидор со сладким перцем	60	100	0,76	5,09	3,82	65,05
54-60 2020	Каша рисовая	150	200	4,6	5,4	46,2	246,0
54-13 2020	Сыр (порционный)	20	30	7,2	6,2		113,6
54-2г2020	Чай с сахаром	200	200	0,1		9,4	37,4
	Хлеб пшеничный	40	60	5,2	0,8	27,1	136,8
		470	590	17,86	17,49	86,52	598,85
Обед							
54-6т 2020	Сырники	200	200	10,6	11,9	15,4	218,7
54 -2м 2020	Гуляш из говядины	80	100	11,8	10,7	4,6	162,5
54 – 1 г 2020	Макароны отварные	200	250	3,36	6,02	35,26	224,6
54-1хн2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200			18,2	71,8
	Хлеб ржаной	40	60	4,0	0,5	25,4	122,4
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		740	840	32,06	29,32	113,96	871
Всего за день:		1210	1530	49,92	46,81	200,48	1469,85
ИТОГО за 10 дней:		13530	16410	628,99	557,74	2357,93	16792,71