

«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. Директора МОУ ООШ №1 пгт Спирово

 Н.В.Вишнякова

Приказ №115/48 от 31.08.2023г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МОУ ООШ №1 пгт СПИРОВО

2023 г.О.Л.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей и подростков с дневным пребыванием с 1-9 класс в
МОУ ООШ №1 пгт. Спирово

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход бл.од и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1-й день							
	Обед							
187	1. Щи из свежей капусты со сметаной	250/300/10						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Капуста	60	28,8	18,6	0,72	-	24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Сметана	10	8,6	6	0,2	2,8	0,3	28,4
								Итого: 230,18
688/536	2. Макароны с маслом сливочным и сарделькой	150/200/10 /80						
	Макароны	50	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72
	Сарделька	80	28	127,2	8,24	14,32	0,32	228
								Итого: 468
943	3. Чай с сахаром	200	6	0	0,2	0	14	69,7
I	4. Хлеб ржаной	30	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	70
	5. Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Итого за день		160,22	560,4	33,65	35,04	192,05	975,13

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	2-й день							
	Обед							
140	1. Суп картофельный с мясом и вермишелью	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Вермишель	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
								Итого: 222,28
520	2. Картофельное пюре, рыба припущенная	200/110						
	Картофель	200	20	116	4,0	-	50,0	224
	Молоко	20	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Масло растительное	10	-	-	-	9,2	-	87,7
	Мука пшеничная	5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55
	Рыба	110	21	168	8,12	0,21	-	24,5
								Итого: 418,75
959	3. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	59,7
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
								Итого: 128,1
1	4. Хлеб ржаной	30	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	70
1	5. Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Итого за день		234,37	712,3	32,4	24,45	272,44	976,38

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	3-й день							
	Обед							
206	1. Суп гороховый с мясом	250/ 300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Горох	30	34,5	98,7	0,15	-	14,7	17,4
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12	-	0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
								Итого: 181,42
591	2. Греча с м/сливочным, гуляш	150/200/10 /80						
	Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72
	Гуляш	80	9,8	124,6	9,18	9,31	-	286,1
								Итого: 520,6
639	3. Кисель	200						
	Кисель	20	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	Сахар	10	0,3	-	-	-	14,3	59,7
								Итого: 98,1
1	4. Хлеб ржаной	30	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	70
	5. Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Итого за день		245,13	795,04	33,6	29,57	129,075	1007,37

Комплексный обед

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюда и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	4-й день Обед							
197	1. Рассольник со сметаной «Ленинградский»	250/300						
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	5	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Рис	5	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33,0
	Огурцы соленые	17	13,11	24,01	0,46	3,65	1,43	40,38
	Сметана	10	8,6	6	0,2	2,8	0,3	28,4
336	2. Овощи тушеные с голенью	200/100						Итого: 266,07
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Томат	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42	-	25	67
	Капуста	80	28	127	8,24	-	0,32	80
	Голень куриная	100	36	26	23,4	14,32	-	96
1	3. Хлеб ржаной\хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	Итого: 326,18
692	3. Кофейный напиток	200						207,25
	Кофейный напиток	2	-	-	0,2	0,05	1,16	5,8
	Сахар	15	0,3	-	-	-	143	59,7

			50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	Молоко								
	Итого за день		191,33	620,55	49,79	36,17	123,3	897,6	Итого: 96,5

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	5-й день							
	Обед							
200	1.Суп овощной	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Картофель	100	10	58	0,42	-	25	67
								Итого: 165,14
511	2.Рис с тефтелями с соусом	150/200/80 /50						
	Рис крупа	50	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло растительное	10	-	-	-	9,2	-	87,7
	Фарш (куриный)	70	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Мука пшеничная	5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55
	Томатный соус	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
								Итого: 350,45
868	3.Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	59,7
								Итого: 94,73
1	3.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	207,25
	Итого за день		136,1	703,09	27,37	20,2	134,2	817,57

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	6-й день Обед							
124	1. Борщ из свежей капусты со сметаной	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Сметана	10	8,6	6	0,2	2,8	0,3	28,4
	Капуста	40	28,8	18,6	0,72	-	24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Свекла	40	7,3	6,5	0,15	-	0,97	3,58
								Итого: 233,76
688/536	3. Макароны с маслом сливочным и сосиской	150/200/1 0/80						
	Макароны	50	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72
	Сосиска	80	28	127,2	8,24	14,32	0,32	80
								Итого: 320
943	3. Чай с сахаром и лимоном	200/8						
1	3. Хлеб ржаной\хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	207,25
	Итого за день		161,22	538,2	30,44	31,15	138,62	833,43

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-й день							
	Обед							
204	1.Суп картофельный с мясом и крупой	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Рис	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
								Итого:222,28
694/336	2.Картофельное пюре с тушеной капустой	200/150						
	Картофель	200	20	116	4,0	-	50,0	224
	Молоко	20	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Масло растительное	10	-	-	-	9,2	-	87,7
	Капуста	80	1,2	5,75	0,53	0,05	3,38	15,55
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12	-	0,72	3,48
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Окорочка	100	36	26	23,4	14,32	-	158
	Томатный соус	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
								Итого:563,43
692	3.Кофейный напиток	200						
	Кофейный напиток	2	-	-	0,2	0,05	1,16	5,8
	Сахар	15	0,3	-	-	-	143	59,7

	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	4.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	Итого: 96,5 207,25
	Итого за день		203,97	537,9	46,57	36,8	141,8	1089,46

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	8-й день							
	Обед							
206	2. Суп гороховый с мясом	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Горох	30	34,5	98,7	0,15	-	14,7	17,4
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12	-	0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
								Итого: 205,14
591	2.Греча с м/сливочным, котлета, подлива	150/200/10/80						
	Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Фарш	70	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
	Томатный соус	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Мука пшеничная	5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Хлеб пшеничный	10	17	63	5,25	0,83	0,38	54
								Итого: 339,45

6.10	3.Кисель	200											
	Кисель	20	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6					
	Сахар	10	0,3	-	-	-	14,3	59,7					
	4.Хлеб ржаной/хлеб пшеничный/масло слив.	30/35/5	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	243,25					
	Итого за день		161,23	906,09	35,81	16,45	138,25	887,14					

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюда в вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	9-й день							
	Обед							
133	1.Суп рыбный	250/300						
	Рыба (консервы)	50	12,5	105	10,5	3,5	0,24	73,4
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	8	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Рис	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
								Итого: 240,38
520	2..Ленивые голубцы	200						
	Масло растительное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Лук	20	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	20	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Томат	10	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Фарш	50	10	58	0,42	-	25,0	67,0
	Капуста	100	28	127	8,24	-	0,32	80
	Рис	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
								Итого:263,88
	3.Какао	200						
	Какао-порошок	2	-	-	0,2	0,05	1,16	5,8
	Сахар	15	0,3	-	-	-	143	59,7
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
								Итого: 96,5
	4.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	207,25

Итого за день	188,39	615,05	34,66	19,3	251,16	808,01
---------------	--------	--------	-------	------	--------	--------

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Св	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	10-й день							
	Обед							
140	1. Борщ из свежей капусты со сметаной	250/300						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Сметана	10	8,6	6	0,2	2,8	0,3	28,4
	Капуста	40	28,8	18,6	0,72	-	24,6	13,2
	Картофель	40	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	Лук	10	3,1	5,8	0,02	-	1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Свекла	40	7,3	6,5	0,15	-	0,97	3,58
								Итого: 233,76
511	2. Рис с м/растит. и гуллином	150/200/8						
	Рис	50	4,22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло растительное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	55,3
	Томатный соус	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Мука пшеничная	5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55
								Итого: 325,65
868	3. Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	143	59,7
1	4. Хлеб ржаной/хлеб	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	207,25

12

