

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ООШ № 1 п. Спирово

М.П. Булеца

М.П. Булеца

*М.П. Булеца*

*Врученая н.з. от 14.12.2021 г.*



ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МОУ ООШ № 1 п. СПИРОВО

2021 год.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей и подростков на осенне-зимний период с дневным пребыванием с 1-4 класс в Спировском районе**

**Комплексный обед**

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюد и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>1-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>187</b>	<b>1. Щи из свежей капусты со сметаной</b>	250/10						
	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
								<b>Итого: 230,18</b>
<b>688/536</b>	<b>2. Макароны с маслом сливочным и сарделькой</b>	150/10/90						
	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	90	28	127,2	8,24	14,32	0,32	228
								<b>Итого: 468</b>
<b>943</b>	<b>3. Чай с сахаром</b>	200	6	0	0,2	0	14	<b>69,7</b>
<b>1</b>	<b>4. Хлеб ржаной</b>	30	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	<b>70</b>
	<b>5. Хлеб пшеничный</b>	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	<b>137,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>160,22</b>	<b>560,4</b>	<b>33,65</b>	<b>35,04</b>	<b>192,05</b>	<b>975,13</b>

### Комплексный обед

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюда и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>2-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>140</b>	<b>1. Суп картофельный с мясом и вермишелью</b>	250						
	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
								<b>Итого: 222,28</b>
<b>520</b>	<b>2. Картофельное пюре, рыба припущенная</b>	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
								<b>Итого: 418,75</b>
<b>959</b>	<b>3.Какао на молоке</b>	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
								<b>Итого: 128,1</b>
<b>1</b>	<b>4.Хлеб ржаной</b>	30	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	<b>70</b>
<b>1</b>	<b>5.Хлеб пшеничный</b>	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	<b>137,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>234,37</b>	<b>712,3</b>	<b>32,4</b>	<b>24,45</b>	<b>272,44</b>	<b>976,38</b>

### Комплексный обед

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюد и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>3-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>206</b>	<b>1. Суп гороховый с мясом</b>	<b>250</b>						
	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
								<b>Итого: 181,42</b>
<b>591</b>	<b>2.Греча с м/сливочным, гуляш</b>	150/10/90						
	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	90	9,8	124,6	9,18	9,31	-	286,1
								<b>Итого: 520,6</b>
<b>639</b>	<b>3.Кисель</b>	200						
	Кисель	20	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	Сахар	10	0,3	-	-	-	14,3	59,7
								<b>Итого: 98,1</b>
<b>1</b>	<b>4.Хлеб ржаной</b>	30	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	<b>70</b>
	<b>5.Хлеб пшеничный</b>	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	<b>137,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>245,13</b>	<b>795,04</b>	<b>33,6</b>	<b>29,57</b>	<b>129,075</b>	<b>1007,37</b>

### Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>4-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>197</b>	<b>1.Рассольник со сметаной «Ленинградский»</b>	<b>250</b>						
	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
<b>336</b>	<b>2.Овощи тушеные с окорочками</b>	<b>200/90</b>						<b>Итого: 266,07</b>
	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
	Окорочка	90	36	26	23,4	14,32	-	96
								<b>Итого: 326,18</b>
<b>1</b>	<b>3.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный</b>	<b>30/35</b>	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	<b>207,25</b>
<b>692</b>	<b>3.Кофейный напиток</b>	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

								<b>Итого: 96,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>191,33</b>	<b>620,55</b>	<b>49,79</b>	<b>36,17</b>	<b>123,3</b>	<b>897,6</b>

**Комплексный обед**

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюда и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>5-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>200</b>	<b>1.Суп овощной</b>	<b>250</b>						
	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
								<b>Итого: 165,14</b>
<b>511</b>	<b>2.Рис с тефтелями с соусом</b>	<b>150/90/50</b>						
	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
								<b>Итого: 350,45</b>
<b>868</b>	<b>3.Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	59,7
								<b>Итого: 94,73</b>
<b>1</b>	<b>3.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный</b>	<b>30/35</b>	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	<b>207,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>136,1</b>	<b>703,09</b>	<b>27,37</b>	<b>20,2</b>	<b>134,2</b>	<b>817,57</b>

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>6-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>124</b>	<b>1. Борщ из свежей капусты со сметаной</b>	<b>250</b>						
	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
								<b>Итого: 233,76</b>
<b>688/536</b>	<b>3. Макароны с маслом сливочным и сосиской</b>	150/10/90						
	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	90	28	127,2	8,24	14,32	0,32	80
								<b>Итого: 320</b>
<b>943</b>	<b>3. Чай с сахаром и лимоном</b>	200/8	6	0	0,2	0	14	<b>72,42</b>
<b>1</b>	<b>3. Хлеб ржаной\хлеб пшеничный</b>	<b>30/35</b>	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	<b>207,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>161,22</b>	<b>538,2</b>	<b>30,44</b>	<b>31,15</b>	<b>138,62</b>	<b>833,43</b>

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>7-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>204</b>	<b>1.Суп картофельный с мясом и крупой</b>	250						
	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
								<b>Итого:222,28</b>
<b>694/336</b>	<b>2.Картофельное пюре с тушеной капустой</b>	<b>200/150</b>						
	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
								<b>Итого:563,43</b>
<b>692</b>	<b>3.Кофейный напиток</b>	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
								<b>Итого: 96,5</b>
<b>1</b>	<b>4.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный</b>	<b>30/35</b>	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	<b>207,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>203,97</b>	<b>537,9</b>	<b>46,57</b>	<b>36,8</b>	<b>141,8</b>	<b>1089,46</b>

### Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>8-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>206</b>	<b>2. Суп гороховый с мясом</b>	<b>250</b>						
	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
								<b>Итого: 205,14</b>
<b>591</b>	<b>2.Греча с м/сливочным, котлета, подлива</b>	150/10/90						
	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

								<b>Итого: 339,45</b>
<b>639</b>	<b>3.Кисель</b>	200						
	Кисель	20	12	12,3	0,36	0.045	9,45	39,6
	Сахар	10	0,3	-	-	-	14,3	59,7
								<b>Итого: 99,3</b>
<b>1</b>	<b>4.Хлеб ржаной/хлеб пшеничный/масло слив.</b>	<b>30/35/5</b>	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	<b>243,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>161,23</b>	<b>906,09</b>	<b>35,81</b>	<b>16,45</b>	<b>138,25</b>	<b>887,14</b>

### Комплексный обед

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюد и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>9-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>133</b>	<b>1.Суп рыбный</b>	<b>250</b>						
	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
								<b>Итого: 240,38</b>
<b>520</b>	<b>2.Ленивые голубцы</b>	<b>200</b>						
	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
								<b>Итого:263,88</b>
	<b>3.Какао</b>	200						
	Какао-порошок	2	-	-	0,2	0,05	1,16	5,8
	Сахар	15	0,3	-	-	-	143	59,7
	Молоко	160	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
								<b>Итого: 96,5</b>
<b>1</b>	<b>4.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный</b>	<b>30/35</b>	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	<b>207,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>188,39</b>	<b>615,05</b>	<b>34,66</b>	<b>19,3</b>	<b>251,16</b>	<b>808,01</b>

**Комплексный обед**

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюد и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>10-й день</b>							
	<b>Обед</b>							
<b>140</b>	<b>1.Борщ из свежей капусты со сметаной</b>	<b>250</b>						
	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
								<b>Итого: 233,76</b>
<b>511</b>	<b>2.Рис с м/растит. и гуляшом</b>	<b>150/90</b>						
	Рис	50	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
								<b>Итого: 325,65</b>
<b>868</b>	<b>3.Компот из сухофруктов</b>	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	143	59,7
								<b>Итого: 94,73</b>
<b>1</b>	<b>4.Хлеб ржаной\хлеб пшеничный</b>	<b>30/35</b>	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	<b>207,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>170,27</b>	<b>641,1</b>	<b>25,45</b>	<b>20,09</b>	<b>282,79</b>	<b>861,39</b>

Прошпуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью 12

(96 парцель) листа(ов)

Директор МОУ ООШ №1 п.Спирово  
М.П.Булеца М.П.Булеца