

Муниципальное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
п. Мамакан
Республика Алтай

Г. Н. Хетчикова.
2023 год.

2023 год.

№1: Примерное 10-ти дневное меню для школьников с 7 лет-11 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7		
День: первый								
Завтрак								
173	Каша молочная геркулесовая с сливочным маслом	210	6,1	4	36,96	208,24		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,70	26,00	125,11		
15	Сыр	45	9,28	11,80		143,32		
	всего за завтрак	505,00	22,42	24,10	82,41	635,91		
Обед								
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,58	3,4	18,84	120,56		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		
337	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		
71	Овощная нарезка(огурцы свежие)	75	0,51	0,07	0,11	8,00		
	всего за обед	625,00	7,88	11,07	48,27	329,40		
	ИТОГО за день	1130,00	30,30	35,17	130,68	965,31		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У		
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
День: второй								
Завтрак								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9		
288	Птица отварная	100	21,68	13,34		206,68		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38		
пр	Печенье	50	6,40	2,10	28,30	96,10		
	всего за завтрак	560,00	39,08	23,84	133,04	841,34		
Обед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00		
338	Яблоко свежее	140	0,57	0,58	14,4	62,5		
	всего за обед	630,00	6,06	5,96	51,32	280,50		
	ИТОГО за день	1190,00	45,14	29,80	184,36	1121,84		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			6	7	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
День: третий								
Завтрак								
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,9	5,50	53,12	309,14		
279	Тефтеля мясная	80	7,46	6,24	9,44	142,00		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
37	Чай с сахар	200	6,53		9,47	40,00		
	всего за завтрак	520,00	23,05	12,14	91,35	584,66		
Обед								
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25		
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00		
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	80	0,73	0,68	3,2	16,00		
	всего за обед	610,00	16,07	6,08	74,99	412,29		
	ИТОГО за день	1130,00	39,12	18,22	166,34	996,95		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: четвертый								
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13		109,73	
234	Котлета рыбная из минтая	100	12,84	4,2	9,00		125,16	
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98		140,28	
350	Кисель плодово ягодный	200	0,66	0,24	122,68		585,00	
	всего за завтрак	510,00	21,32	7,37	179,79		960,17	
Обед								
96	Рассольник с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,58		117,9	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96		91,96	
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14		667,000	
	всего за обед	530,00	10,02	6,98	198,00		970,38	
	ИТОГО за день	1040,00	31,34	14,35	377,79		1930,55	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6			7
День: пятый								
Завтрак								
304	Рис отварной	150	3,65	5,38	3,34			210
290	Птица тушеная в соусе	100	11,5	8,57	2,9			134,7
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			46,76
пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48			45,98
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26			196,38
пр	Зефир	60	0,50	0,10	50,60			185,00
	всего за завтрак	350,00	19,51	14,77	114,24			815,82
Обед								
82	Борщ со сметаной	260	1,83	4,9	11,75			98,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32			93,52
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96			91,96
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47			40,00
пр	Конфеты шоколадные	40	1,25	5,00	39			870,00
	всего за обед	580,00	9,01	10,74	80,50			1193,88
	ИТОГО за день	1130,00	28,52	25,51	194,74			2012,70

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

День: шестой

Завтрак							
174	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	210	5,92	3,6	52,8		268,00
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13		65,72
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20		155,20
пр	Печенье	45	4,20	2,10	23,30		58,90
	всего за завтрак	545,00	20,14	16,37	144,07		734,86

Обед							
108	Суп картофельный с клецками	230	5,31	1,5	0,41		155,96
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26		196,38
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	80	0,73	0,68	3,2		16,00
	всего за обед	550,00	10,36	2,88	70,19		461,86
	ИТОГО за день	1095,00	30,50	19,25	214,26		1196,72

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: седьмой								
Завтрак								
259	Жаркое по домашнему из мяса говядины	250	21,92	24,1	18,26		377,47	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47		40,00	
	всего за завтрак	530,00	28,77	24,90	66,37		604,51	
Обед								
99	Суп из овощей	250	2,28	2,3	11,25		75,03	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14		667,000	
пр	Вафли	35	1,8	3,6	21,2		280	
	всего за обед	525,00	9,66	7,24	213,91		1115,55	
	ИТОГО за день	1055,00	38,43	32,14	280,28		1720,06	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: восьмой								
Завтрак								
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	42,78	8,45	13,16	160,88		
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98		
пр	Сок фруктовый	200			31,80	130,00		
338	Апельсин	80	0,70		12,60	68,00		
	всего за завтрак	570,00	46,18	8,87	67,70	451,62		
Обед								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	200	6,8	10,00	38,00	269,2		
189	Котлеты рубленные из птицы	80	12,6	10,88	10,8	189,76		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,000		
	всего за обед	520,00	24,98	22,22	230,26	1219,48		
	ИТОГО за день	1090,00	71,16	31,09	297,96	1671,10		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: девятый							
Завтрак							
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,9	5,50	53,12	309,14	
255	Печень по строгоновски	100	22,8	10,2	9,4	90,68	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
пр	Зефир	30	0,25	0,05	25,30	92,50	
	всего за завтрак	570,00	38,64	16,15	116,61	625,84	
Обед							
98	Суп крестьянский с крупной пшено	250	0,42	4,9	6,1	76,25	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,000	
71	Овощная нарезка(огурцы свежие)	25	0,51	0,07	0,11	8,00	
	всего за обед	535,00	7,63	6,53	188,15	890,75	
	ИТОГО за день	1105,00	46,27	22,68	304,76	1516,59	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: десятый							
Завтрак							
181	Каша манная на молоке с сливочным маслом	210	6,11	10,7	6,75	291,00	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,70	26,00	125,11	
15	Сыр	30	8,12	7,63		112,30	
пр	Вафли	50	24,07	32,23	88,60	918,65	
	всего за завтрак	540,00	45,34	58,86	140,80	1606,30	
Обед							
85	Суп свекольник	250	7,15	3,2	10,49	103,00	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
пр	Конфеты шоколадные	60	27,7	1,6	6,7	352,00	
	всего за обед	550,00	38,54	5,20	45,98	588,52	
	ИТОГО за день	1090,00	83,88	64,06	186,78	2194,82	
Итого за 10 дней завтраки							
		5,565	293,15	207,37	1136,38	7864,03	
	итого за 10 дней средняя	0,557	29,32	20,74	113,64	786,4	
Итого за 10 дней обеды							
		5,455	140,21	84,9	1201,57	7462,61	
	итого за 10 дней средняя	545,5	14,02	8,49	120,16	746,26	
Итого за 10 дней общая							
		11,02	433,36	288,11	2337,95	15326,64	
	итого за 10 дней средняя	1,102	43,34	22,81	233,8	1532,66	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. 2011 год. М.П. Могильного, В.А. Тутелян.
Составила меню шеф-повар Гайдукова О.П.