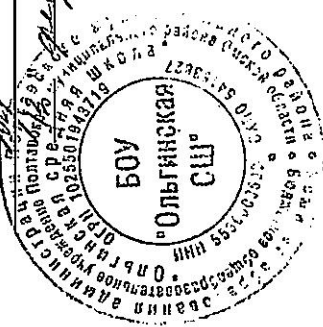


Утверждаю

Директор БОУ "Ольгинская СШ"

Е.В. Давальченко

2023 г.



Примерное 10-дневное меню
БОУ "Ольгинская СШ"
(горячие завтраки и обеды 1-4 класс)

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Зефир	40	0,3	0	31,9	129,3	Пром.
	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	Пром.
	Йогурт 2.5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2	Пром.
	Итого за Завтрак	600	16,5	21,4	89,5	616,7	
	Рассольник Ленинградский	250	2,52	6,4	16,21	132,55	54-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г
	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2	П/ф
	Соус белый основной	60	0,04	1,97	2,43	29,2	54-2соус
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	880	31,17	26,47	145,61	938,65	
	Итого за день	1480	47,67	47,87	233,11	1555,35	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 2	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	Голубцы ленивые "Натуральные"	110	9,9	7,4	9,3	143,6	П/Ф
Завтрак	Соус красный основной	60	0,83	1,19	5,18	34,9	54-3соус
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
Итого за завтрак		810	19,43	16,19	101,08	629,1	
Обед	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
	Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,2	54-25с
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	54-5г
	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	54-1соус
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
Итого за Обед		930	30,71	26,27	126,61	865,4	
Итого за день		1740	50,14	42,46	227,69	1494,5	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 3	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1г
	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2	П/Ф
	Маринад овощной с томатом	60	0,87	5,32	5,84	74,7	54-23з
Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	Йогурт 2.5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	685	27,27	24,72	90,64	694,2	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	54-34з
	Борщ сибирский со сметаной	250	3,2	6,3	15,6	132,2	177
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	54-16г
	Фрикадельки	100	14,8	11,44	4,5	180	П/Ф
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	890	34,5	31,84	130,2	945,5	
Итого за день		1575	61,77	56,56	220,84	1639,7	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 4	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	54-1г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	Пром.
	Повидло яблочное	15	0,1	0	9,8	39,2	Пром.
	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1	Пром.
	Итого за Завтрак	535	38,2	14,2	76	584	
Обед	Кукуруза сахарная	80	1,7	0,3	8,2	41,8	54-21з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-27с
	Капуста тушеная с мясом и рисом	200	10,2	17,3	23,2	289,3	3248
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	810	25,41	26,6	116,57	807,5	
Итого за день		1345	63,61	40,8	192,57	1391,5	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 5	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	54-4г
Завтрак	Полуфабрикат из мяса цыплят-бройлеров натуральный, голень	100	17,2	17,3	0,1	224,9	0103
	Соус красный основной	50	0,69	1	4,31	28,8	54-3соус
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром.
	Итого за Завтрак	625	32,39	26,4	74,31	666,1	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	54-14з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	1,94	18,94	104	54-24с
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	Котлеты из фарша рыбного в панировке, обжаренные замороженные	90	15,6	4,5	9,2	139,5	0102
	Маринад овощной со свеклой	60	0,8	5,3	5,1	71,7	54-22з
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	940	34,29	25,54	120,24	847,9	
	Итого за день	1565	66,68	51,94	195,05	1514	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 1	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	53-19з
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	Пром.
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Итого за завтрак	645	21,7	22,2	70,1	567,6	
	Рассольник Ленинградский	250	2,52	6,4	16,21	132,55	54-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г
	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2	П/ф
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
Итого за Обед		820	31,13	24,5	141,18	909,45	
Итого за день		1465	52,83	46,7	211,28	1477,05	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 День 2	Йогурт 2,5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2	Пром.
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
Завтрак	Котлеты из фарша рыбного в панировке, обжаренные замороженные	90	15,6	4,5	9,2	139,5	0102
	Соус белый основной	60	0,04	1,97	2,43	29,2	54-2соус
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за завтрак	685	26,54	16,47	78,03	568,9	
Обед	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
	Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,2	54-25с
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	54-5г
	Полуфабрикат из мяса цыплят-бройлеров натуральный, голень	100	17,2	17,3	0,1	224,9	0103
	Соус сметанный	60	0,9	4,9	2	55,8	54-1соус
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	950	37,01	35,37	120,61	948,5	
	Итого за день	1635	63,55	51,84	198,64	1517,4	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 3	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г
	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
Завтрак	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7	54-23з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Пром.
	Итого за Завтрак	720	23	20,8	90	639,3	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горшком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	54-34з
	Борщ сибирский со сметаной	250	3,2	6,3	15,6	132,2	177
	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	54-12г
	Фрикадельки	100	14,8	11,44	4,5	180	П/Ф
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	890	34,5	31,84	130,2	945,5	
	Итого за день	1610	57,5	52,64	220,2	1584,8	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	Пром.
	Итого за завтрак	715	15,6	19,6	66,4	503,2	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-27с
Обед	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1	54-27г
	Голубцы ленивые "Натуральные"	110	9,9	7,4	9,3	143,6	П/Ф
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
Итого за Обед		790	27,21	20,8	130,77	820,1	
Итого за день		1505	42,81	40,4	197,17	1323,3	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 5	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Капуста тушеная с мясом и рисом	200	10,2	17,3	23,2	289,3	3248
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-2гн
	Йогурт 2,5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
Обед	Итого за завтрак	595	19,2	21,3	62,8	520,5	
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	54-14з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	1,94	18,94	104	54-24с
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	54-5г
	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
	Соус красный основной	60	0,83	1,19	5,18	34,9	54-3соус
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	920	31,02	25,13	127,82	861,4	
	Итого за день	1515	50,22	46,43	190,62	1381,9	

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Итого за завтрак	239,83	203,28	799,36	5989,60
Итого за обед	316,95	274,36	1287,81	8889,90
Всего за период	556,78	477,64	2087,17	14879,50
Средний показатель за период	55,68	47,76	208,72	1487,95

Меню разработано по:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся общественного питания при общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2020 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся общественного питания при общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ.питания / автор-составитель: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко.