Согласовано:
Директор МОУ основной школы №3
Г. Малоярославца

Е.Н.Комарова

Утверждаю:
ИП Киржинова Р.Г.

Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
5-9 классов (обед)

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	CA	Mg	P
1 день														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	**750**													

2 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	1/50/200	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	**750**													
3 день														
Рассольник Ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	**750**													
4 день														
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	88	1,76	4,95	7,90	89,75	0,00	2,35	15,77	0,06	0,83	49,25	22,12	49,0
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/50	279	6,88	16,49	9,99	226,0	0,01	2,06	0,91	0,18	0,88	22,88	16,71	86,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	**750**													

5 день														
Суп картофельный с рисом	1/250	101	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	1,22	8,25	0,09	0,87	26,7	22,77	55,97
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,00	0,5	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/150	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	**750**													
6 день														
Суп картофельный с вермишелью	1/250	103	2,68	2,83	17,45	118,25	0,00	1,42	8,25	0,11	1,12	29,2	27,27	67,57
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	**750**													
7 день														
Суп из овощей	1/250	99	1,58	4,98	9,14	95,25	0,00	2,32	10,37	0,07	0,77	34,85	20,75	49,27
Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	1/50/200	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	**750**													

8 день														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Плов из мяса (говядина или свинина)	1/50/200	265	20,87	46,82	43	678,3	0,00	4,53	2,12	0,65	3,01	20,62	65,9	290,28
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4
Итого:	**750**													
9 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	**750**													
10 день														
Рассольник ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Тефтели с соусом	1/60/40	279	11,30	7,39	4,00	128,61	0,01	0,32	0,48	0,02	0,52	24,08	11,83	58,91
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	**750**													

Примечание:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004