

«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. Директора МОУ ООШ №1 пгт Сирово

И.В. Вышкова

Приказ № 69/2 от 28.02.2025г

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МОУ ООШ №1 пгт Сирово

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей и подростков с 1-9 класс

в МОУ ООШ № 1 пгт Спирово

Комплексный обед

№ рецептуры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1-й день							
	Обед							
187	1. Щи из свежей капусты	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
	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
								Итого: 201,78
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
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		160,22	560,4	33,65	35,04	192,05	946,73

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, с рыбной котлетой	200/80						
	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
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	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	943,01

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
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		245,13	795,04	33,6	29,57	129,075	1007,37

Комплексный обед

№ рецепту ры	Мено-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
								Итого: 326,18
1	3. Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	207,25
943	3. Чай с сахаром	200	6	0	0,2	0	14	69,7
	Итого за день		191,33	620,55	49,79	36,17	123,3	870,8

Комплексный обед

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюда 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

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюда и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	6-й день Обед							
124	1. Борщ из свежей капусты	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
	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: 205,36
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	200/8	6	0	0,2	0	14	69,7
I	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	802,31

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

[illegible]

I	4. Хлеб ржаной\хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	207,25
	Итого за день		203,97	537,9	46,57	36,8	141,8	1087,69

Комплексный обед

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюда 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, подливя	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
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
I	4.Хлеб пшеничной/хлеб пшеничный/масло слив.	30/35/5	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	Итого: 99,3 243,25
	Итого за день		161,23	906,09	35,81	16,45	138,25	887,14

Комплексный обед

№ рецепту ры	Меню-раскладка	Выход блюда и 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
943	3. Чай с сахаром	200/8						
1	4. Хлеб ржаной/хлеб мшеничный	30/35	6	0	0,2	0	14	69,7
	Итого за день		188,39	615,05	34,66	19,3	251,16	781,21

Комплексный обед

№ по порядку	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	10-й день							
	Обед							
140	1. Борщ из свежей капусты	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
	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: 205,36
511	2. Рис с м/растит. и тушением	150/200/80						
	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
								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
								Итого: 94,73
I	4. Хлеб ржаной\хлеб пшеничный	30/35	43,5	181,5	9,73	1,96	41,63	207,25
	Итого за день		170,27	641,1	25,45	20,09	282,79	832,99