

Согласовано:

« ____ » _____ 2020



Утверждаю:

_____ Е.И. Макарова

директор МАОУСШ с. Левоча

« ____ » _____ 2020

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	<i>Рис отварной</i>		<i>150</i>			<i>3,8</i>	<i>9,3</i>	<i>47,9</i>	<i>219</i>
		крупа рисовая		52,8	52,5				
		масло сливочное		5	5				
2	<i>Фрикадельки в томатно-сметанном соусе</i>		<i>75</i>	<i>75</i>		<i>10,51</i>	<i>16,58</i>	<i>13,71</i>	<i>238,50</i>
		фарш говяжий		57	51,8				
		Хлеб пшеничный		12	12				
		Молоко		16,5	16,5				
		Лук репчатый		7,5	7,2				
		Мука пшеничная		7,5	7,5				
		<i>Масса п/ф</i>		-	97,5				
		Соус сметанный с томатом		-	75				
		Бульон или вода		56,3	56,3				
		Сметана		18,8	18,8				
		Мука пшеничная		5,6	5,6				
		Томатное пюре		7,5	7,5				
3	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>45</i>		<i>45</i>	<i>2,97</i>	<i>0,54</i>	<i>17,0</i>	<i>81,45</i>
4	<i>Чай с сахаром</i>		<i>200</i>		200	<i>0,16</i>	<i>0,04</i>	<i>16,00</i>	<i>45,5</i>
		заварка		1	1				
		сахарный песок		15	15				
	<i>Всего в завтрак</i>					<i>17,44</i>	<i>26,46</i>	<i>94,61</i>	<i>584,45</i>

Обед									
1	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250				5,49	5,28	16,33	134,75
	Картофель								
	*с 1 сентября по 1 марта		100	75					
	*с 1 марта		125	75					
	Горох		20,3	20,3					
	Морковь до 1 января		12,5	10					
	*с 1 января		13,3	10					
	Лук репчатый		12	10					
	Масло растительное		5	5					
	Бульон		175	175					
2	Рагу из овощей	180		180		5,63	10,73	19,73	199,20
	Картофель		87,8	66					
	Морковь до 1 января		36	27					
	***с 1 января								
	Лук репчатый		17,3	14,5					
	Капуста белокочанная		56,2	43,2					
	Масло сливочное		7,2	7,2					
	Соус томатный		-	60					
	Вода или бульон		54	54					
	Мука пшеничная		2,7	2,7					
	Томатное пюре		5,4	5,4					
	Морковь до 1 января		5,4	4					
	***с 1 января								
	Лук репчатый		1,3	1,1					
3	Птица тушеная	100	100	70		11,77	10,78	2,93	155,83
4	Компот из смеси сухофруктов	200				1,04	0,16	47,56	196,5
	Смесь сухофруктов		20	20					

		Вода		200	200				
		Сахар		20	20				
5	Хлеб ржаной		45		45	2,97	0,54	17,0	81,45
	<i>Всего в обед</i>					26,9	27,49	103,55	767,73
	<i>Всего в день</i>					44,34	49,15	198,2	1316,18

День: вторник

Неделя: первая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	<i>Оладьи с молоком сгущенным</i>		150			14,19	15,49	80,6	561,0
		Мука пшеничная высшего сорта		84	84				
		Яйцо		4.05	4.05				
		Молоко (2,5%)		84	84				
		Дрожжи сухие		0.8	0.8				
		Сахар		3	3				
		Масло растительное		9	9				
		Молоко сгущенное		25,3	25,3				
2	<i>Чай с лимоном</i>		200			9,02	2,28	15,42	114,66
		Чай		1	1				
		Сахар		15	15				
		лимон		8	7				
	Всего в завтрак					23,21	17,77	96,02	675,66
Обед									
1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на М/Б</i>		250			1,75	4,89	8,49	84,75
		Капуста		62,5	50				
		*с 1 сентября по 1 марта		40	30				

1	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	250		250	10,2	13,69	44,5	330
	Геркулес		55	55				
	Молоко (2,5 %)		123	123				
	Вода питьевая		83	83				
	Сахар		10	10				
	Масло сливочное		7	7				
2	Какао с молоком	200			3,52	3,72	25,49	145,2
	Какао-порошок		6	6				
	Сахар		20	20				
	Молоко		200	200				
3	Хлеб пшеничный	45		45	3,16	0,4	19,04	94,4
4	Масло сливочное (пори)	10			8,3	7,84	0,1	75,00
	Всего в завтрак				25,18	25,65	89,13	644,6
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,69	5,38	17,14	104,75
	картофель:							
	*с 1 сентября по 1 января		100	75				
	*с 1 января		125	75				
	Макаронные изделия		10	10				
	Морковь до 1 января		12,5	10				
	***с 1 января		13,3	10				
	Лук репчатый		12	10				
	Масло сливочное		5	5				
	Мясо птицы		30	20				
	Бульон		188	188				
2	Шницель рыбный натуральный	100			17,30	11,8	10,26	183,00
	Рыба (минтай)		185,3	85,3				
	Лук репчатый		20	17,3				
	Молоко или вода		8	8				
	Яйцо		4,3	4				
	Хлеб пшеничный		12	12				

		Масса полуфабриката	-	125,3					
		Масло растительное	7	7					
3	Пюре картофельное		200			4,08	6,40	27,26	221,11
		Картофель							
		***с 1 сентября по 31 октября	228	171					
		***с 1 ноября до 31 декабря	244,3	171					
		***с 1 января по 28-29 февраля	263,1	171					
		***с 1 марта	285	171					
		Молоко (2,5%)	31,6	30					
		Масло сливочное	5	5					
4	Компот из смеси сухофруктов		200			1,04	0,16	47,56	196,5
		Смесь сухофруктов	20	20					
		Вода	200	200					
		Сахар	20	20					
5	Хлеб ржаной		45	45		2,97	0,54	17,0	81,45
	Всего в обед					28,08	24,28	119,22	786,81
	Всего в день					53,26	49,93	208,55	1431,41

День: четверг

Неделя: первая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	Каша манная молочная		200			6,24	8,10	29,30	215,0
		Молоко (2,5%)	100	100					
		Вода	45	45					

		Крупа манная		30,8	30,8				
		Масло сливочное		5	5				
		Сахар		8	8				
2	Хлеб пшеничный		45			3,16	0,4	19,04	94,4
3	Масло сливочное (пори)		10		10	8,3	7,84	0,1	75,00
4	Сыр (пори.)		20	21,2	20	4,64	5,90	0,00	72,80
5	Кофе на молоке		200			1,40	2,00	22,40	116,00
		Кофейный напиток		6	6				
		Сахар		20	20				
		Молоко (2,5%)		50	50				
		Вода		168	168				
	Всего в завтрак					23,74	24,24	70,84	573,2
Обед									
1	Борщ с капустой и картофелем		250			9,3	7,28	11,92	156,05
		Свекла до 1 января		50	40				
		***с 1 января		53,3	40				
		Капуста свежая		25	20				
		Картофель молодой до 1 сент.		25	20				
		***с 1 сентября по 31 октября		26,7	20				
		***с 1 ноября до 31 декабря		28,6	20				
		***с 1 января по 28-29 февраля		30,8	20				
		***с 1 марта		33,3	20				
		Морковь до 1 января		12,5	10				
		***с 1 января		13,3	10				
		Лук репчатый		12	10				
		Томатное пюре		7,5	7,5				
		Масло сливочное		5	5				
		Сахар		2,5	2,5				

1	Каша пшеничная молочная (жидкая)	200			6,83	8,0	40,44	265,7
	пшено		40	40				
	молоко (2,5 %)		100	100				
	масло сливочное		5	5				
	сахарный песок		10	10				
2	Какао с молоком	200	200		3,52	3,72	25,49	145,2
	Какао-порошок		6	6				
	Сахар		20	20				
	Молоко		200	200				
3	Хлеб пшеничный	45		45	3,16	0,4	19,04	94,4
4	Масло сливочное (пори)	10		10	8,3	7,84	0,1	75,00
	Всего в завтрак				21,81	19,96	85,07	580,3
Обед								
1	Рассольник Ленинградский	250			2,61	6,39	18,51	144,0
	Картофель		93.25	75				
	Крупа рисовая		5	5				
	Морковь		12.5	10				
	Лук репчатый		6.75	5				
	Масло сливочное		5	5				
	Огурцы соленые		24.75	15				
	Бульон		190	190				
	Сметана (15%)		10	10				
2	Котлеты картофельные	240			18,27	20,54	28,74	372,49
	Картофель молодой до 1 сент.		290	225				
	***с 1 сентября по 31 октября		309	225				
	***с 1 ноября до 31 декабря		331	225				
	***с 1 января по 28-29 февраля		357	225				
	***с 1 марта		386,7	225				

		Яйцо		5,7	5,7				
		Мука		10	10				
		Масло сливочное		5	5				
3	Огурец свежий		200			1,6	0,4	5,2	28,0
4	Хлеб ржаной		45		45	2,97	0,54	17,0	81,45
5	Кисель из смеси сухофруктов		200			0,20	0,00	32,60	132,00
		Смесь сухофруктов		20	20				
		Сахар		20	20				
		Крахмал картофельный		9	9				
		Кислота лимонная		0,2	0,2				
		Вода		220	220				
		Всего в обед				25,65	27,87	102,05	757,94
		Всего в день				47,46	47,83	187,12	1338,24

День: понедельник

Неделя: вторая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	Каша гречневая рассыпчатая		200			9,94	7,48	47,78	307,26
		Крупа гречневая		80,8	80,8				
		Масло сливочное		7	7				
2	Сосиски отварные		80	81,6	80	8,32	16,00	16,96	179,20
3	Хлеб ржаной		45			2,97	0,54	17,0	81,45
4	Чай с сахаром		200			0,16	0,04	16,00	45,5
		заварка		1	1				
		сахарный песок		15	15				
		Всего в завтрак				21,39	24,06	97,74	613,41
Обед									

1	Суп рыбный		250			8,61	8,40	14,34	167,25
		Рыба минтай		42	25				
		Картофель молодой до 1 сент.		87,5	70				
		***с 1 сентября по 31 октября		93,3	70				
		***с 1 ноября до 31 декабря		100	70				
		***с 1 января по 28-29 февраля		107,7	70				
		***с 1 марта		116,7	70				
		Морковь до 1 января		12,5	10				
		***с 1 января		21,7	16,25				
		Лук репчатый		9,5	7,5				
		Крупа рисовая		5	5				
		Масло сливочное		5	5				
		Вода		200	200				
2	Картофель отварной		200			3,81	5,76	30,68	189,80
		Картофель молодой до 1 сент.		250	200				
		***с 1 сентября по 31 октября		266,7	200				
		***с 1 ноября до 31 декабря		285,7	200				
		***с 1 января по 28-29 февраля		307,7	200				
		***с 1 марта		333,3	200				
		Масло сливочное		7	7				
3	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами		75			18,03	10,21	13,65	195,00
		Рыба (минтай)		118,76	91,58				
		Вода или бульон		17	17				

		Морковь до 1 января		21,25	16,9				
		***с 1 января		36	27				
		Лук репчатый		15	13				
		Томатное пюре		12	12				
		Масло сливочное		5	5				
4	Компот из смеси сухофруктов		200		200	1,04	0,16	47,56	196,5
		Смесь сухофруктов		20	20				
		Вода		200	200				
		Сахар		20	20				
5	Хлеб ржаной		45		45	2,97	0,54	17,0	81,45
	Всего в обед					34,46	25,07	123,23	830,0
	Всего в день					55,85	49,13	220,97	1443,41

День: вторник

Неделя: вторая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	Макаронные изделия отварные с тертым сыром		200			11,7	19,7	35,1	373,0
		Макаронные изделия высшего сорта		71	71				
		Сыр		25	25				
		Масло сливочное		10	10				
2	Хлеб ржаной		45			2,97	0,54	17,0	81,45
3	Чай с сахаром		200			0,16	0,04	16,00	45,5
		заварка		1	1				
		сахарный песок		15	15				
	Всего в завтрак					14,83	20,28	68,1	499,95

Обед									
1.	Суп с клецками		250			2,05	2,7	10,56	120,25
		Картофель		65	50				
		Морковь		12,5	10				
		Лук репчатый		12	10				
		Клецки готовые		-	65,0				
		Масло сливочное		5	5				
		Бульон		187,5	187,5				
2	Мясо, тушеное в овощами в соусе		220			21,71	21,35	15,02	332,00
		Мясо (говядина)		41	28				
		Масса отварного мяса		-	80				
		Морковь с до 1 января		15	12				
		***с 1 января		16	12				
		Картофель молодой до 1 сент.		83,8	67				
		***с 1 сентября по 31 октября		89,3	67				
		***с 1 ноября до 31 декабря		95,7	67				
		***с 1 января по 28-29 февраля		103	67				
		***с 1 марта		111,7	67				
		Зеленый горошек		9	6				
		Томатная паста		4	4				
		Лук репчатый		11	8				
		Масло сливочное		5	5				
		Вода		-	57				
3	Хлеб ржаной		45		45	2,97	0,54	17,0	81,45
4	Кисель из смеси сухофруктов		200			0,20	0,00	32,60	132,00
		Смесь сухофруктов		20	20				

		Сахар		20	20				
		Крахмал картофельный		9	9				
		Кислота лимонная		0,2	0,2				
		Вода		220	220				
	Всего в обед					26,93	24,59	75,18	665,7
	Всего в день					41,76	44,87	143,28	1165,65

День: среда

Неделя: вторая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150			21,84	18,00	32,40	279,60
		Творог		141	140				
		Крупа пшеничная		10	10				
		Сахар		10	10				
		Яйца		1/10 шт	4				
		Масло сливочное		5	5				
		Сметана		5	5				
		Сгущенное молоко		25,3	25,3				
2	Какао с молоком		200			3,52	3,72	25,49	145,2
		Какао-порошок		6	6				
		Сахар		20	20				
		Молоко (2,5%)		200	200				
	Всего в завтрак					25,36	21,72	57,89	424,8
Обед									
1	Суп молочный с макаронными изделиями		250			7,19	6,51	23,55	181,50
		Молоко (2,5%)		175	175				
		Вода		75	75				

		вермишель, фигурные изделия, макароны		25	25				
		Сахар		5	5				
		Масло сливочное		2,5	2,5				
2	<i>Плов из птицы</i>		150			25,38	21,25	44,61	471,25
		Бройлер-цыпленок		94,5	63,4				
		<i>Масса отварной птицы</i>		-	60				
		Масло сливочное		5	5				
		Морковь до 1 января		16	13				
		***с 1 января		17,3	13				
		Лук репчатый		11	9				
		Томатное пюре		7	7				
		Крупа рисовая		46	46				
		<i>Масса готового риса с овощами</i>		-	130				
3	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>		200		200	1,04	0,16	47,56	196,5
		Смесь сухофруктов		20	20				
		Вода		200	200				
		Сахар		20	20				
4	<i>Хлеб ржаной</i>		45		45	2,97	0,54	17,0	81,45
		Всего в обед				36,58	28,46	132,72	930,7
		Всего в день				61,94	50,18	190,61	1355,5

День: четверг

Неделя: вторая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	<i>Каша молочная из круп «Дружба»</i>					6,34	10,3	45,9	252,0

		250						
	Молоко (2,5 % жирности)		200	200				
	Сахар		7	7				
	Масло сливочное		5	5				
	Рис		12	12				
	Пшено		12	12				
2	Хлеб пшеничный	45			3,16	0,4	19,04	94,4
3	Кофе на молоке	200			1,40	2,00	22,40	116,00
	Кофейный напиток		6	6				
	Сахар		20	20				
	Молоко (2,5%)		50	50				
	Вода		168	168				
4	Масло сливочное (порц)	10			8,3	7,84	0,1	75,00
5	Сыр (порц.)	20	21,2	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Всего в завтрак					23,84	26,44	87,44	610,2
Обед								
1	Суп крестьянский с рисовой крупой, с куриным мясом	250			10,0	7,54	15,53	148,28
	Цыпленок-бройлер		64	55,8				
	Картофель		33,3	25				
	Крупа рис		10	10				
	Морковь		12,5	10				
	Лук репчатый		12	10				
	Масло сливочное		5	5				
	Вода		212,5	212,5				
2	Капуста тушеная	200			3,70	8,64	46,03	284,70
	Капуста свежая белокочанная		285,8	200				
	Масло растительное		7	7				
	Морковь до 1 января		5	4				
	***с 1 января		5,2	4				

		Лук репчатый		9,6	8				
		Томатное пюре		12	12				
		Мука пшеничная		2,4	2,4				
3	Котлеты рубленые из птицы		80			12,13	17,40	9,86	245,00
		Цыпленок бройлер		131	42				
		Хлеб пшеничный		11	11				
		Молоко или вода		15	15				
		Масса котлетной массы		-	67				
		Масло сливочное		5	5				
		мука пшеничная		5	5				
		яйцо		0,1	0,1				
4	Компот из смеси сухофруктов		200			1,04	0,16	47,56	196,5
		Смесь сухофруктов		20	20				
		Вода		200	200				
		Сахар		20	20				
5	Хлеб ржаной		45		45	2,97	0,54	17,0	81,45
	Всего в обед					29,84	34,28	135,98	955,93
	Всего в день					53,68	60,72	223,42	1566,13

День: пятница

Неделя: вторая

Завтрак

№	наименование блюда	наименование продуктов	Выход, гр	количество		Пищевые вещества			Эн.ц, ккал
				брутто, гр	нетто, гр	Б	Ж	У	
1	Блинчики с повидлом		150			15,195	15,495	75,6	561,0
		Мука пшеничная		84	84				
		Яйцо		4.05	4.05				
		Молоко		84	84				
		Дрожжи сухие		0.6	0.6				

		Сахар		3	3				
		Соль поваренная пищевая		0.75	0.75				
		~ <i>Масса теста</i>		-	175.95				
		Масло растительное		9	9				
		Повидло		49.95	49.95				
2	Чай с лимоном		200			9,02	2,28	15,42	114,66
		Чай		1	1				
		Сахар		15	15				
		лимон		8	7				
		Всего в завтрак				24,22	17,78	91,02	675,66
Обед									
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250			13,17	10,3	18,84	176,85
		Картофель молодой до 1 сент.		1252	100				
		***с 1 сентября по 31 октября		133,3	100				
		***с 1 ноября до 31 декабря		142,8	100				
		***с 1 января по 28-29 февраля		153,8	100				
		***с 1 марта		166,7	100				
		Морковь до 1 января		12,5	10				
		***с 1 января		13,3	10				
		Лук репчатый		12	10				
		Масло растительное		2,5	2,5				
		Вода		187,5	187,5				
		<u>На фрикадельки:</u>							
		котлетное мясо б/к (говядина)		23,7	21,5				
		Лук репчатый		2,3	0,25				
		Вода		0,25	0,25				

		Яйцо		1,6	1,55				
2	Макаронные изделия отварные		180			6,91	1,02	37,37	229,0
		Макаронные изделия		65	65				
		Масло сливочное		10	10				
3	Сардельки отварные		80	81,6	80	8,32	15,00	16,96	179,20
4	Компот из смеси сухофруктов		200			1,04	0,16	47,56	196,5
		Смесь сухофруктов		20	20				
		Вода		200	200				
		Сахар		20	20				
5	Хлеб ржаной		45		45	2,97	0,54	17,0	81,45
	Всего в обед					32,41	27,02	137,73	863,0
	Всего в день					56,63	44,8	228,75	1538,66