

Согласовано:
Директор МБОУ Усть-Бузулукской СШ

А. А. Ребенева
« 11 » « 01 » 2021 г.

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель

С. В. Попова
« 11 » « 01 » 2021 г.

***Примерное 10-ти дневное меню
в МБОУ Усть-Бузулукской СШ***

10-дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2002г.

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3-я неделя/ понедельник

1 день

Завтрак

Для возрастной категории 7 – 11 лет

19.97	Каша рисовая вязкая молочная	200	3,2	6	20	133,8	0,06	0,02	0	26,82	0,58
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
2	Бутерброд с маслом	10 / 20	1,5	2	8	122	0	0	0,18	2	0
	Итого:		4,9	8,05	43,01	312,8	0,06	0,02	2,38	115,82	1,36

Для возрастной категории 11 лет и старше

19.97	Каша рисовая вязкая молочная	200	3,2	6	20	133,8	0,06	0,02	0	26,82	0,58
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8

2	Бутерброт с маслом	10 / 20	1,5	2	8	122	0	0	0,18	2	0
	Итого:		4,9	8,05	43,01	312,8	0,06	0,02	2,38	115,82	1,36

Обед

0	Овощи по сезону	60	0,05	0	0,1	30	0,02	0,01	2,94	10,2	0,30
79	Суп – лапша с курицей	200/300	3,4	3,3	21,4	132	0,1	0,08	8,4	18,96	1,1
175.01	Зразы рубленые с картофельным пюре		2,34 8,50	16,71 11,00	3,79 9,10	174,02 171,00	0,09	0,07	4,4	113,59 22,00	0,25 1,10
299	жлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
197	чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		16,29	31,46	73,7	683,02	0,25	0,2	17,94	261,75	4,15

3-я неделя/ вторник

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак

Для возрастной категории 7 – 11 лет

302	Каша гречневая	0,150	8,60	6,09	38,64	243,75	0	0	0	14,82	4,56
-----	----------------	-------	------	------	-------	--------	---	---	---	-------	------

295	Котлета рубленая из птицы	0,55	15,30	29,40	15,46	388,0	0	0	1,04	55,54	1,42
197	Чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
299	хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
	Итого:		27,9	35,94	93,41	807,75	0,04	0,04	3,24	167,36	7,38

Для возрастной категории 11 лет и старше

302	Каша гречневая	0,150	8,60	6,09	38,64	243,75	0	0	0	14,82	4,56
295	Котлета рубленая из птицы	0,55	15,30	29,40	15,46	388,0	0	0	1,04	55,54	1,42
197	Чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
299	хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
	Итого:		27,9	35,94	93,41	807,75	0,04	0,04	3,24	167,36	7,38

Обед

28	огурец	60	0.05	0	0.1	30	0,02	0,01	2,94	10,2	0,30
50	Суп картофельный с мясом	0,150	6.295	6.245	7,174	108,285	0,076	0.105	8,650		1.505
176	Тефтели	90	13	14	20	120	0.03	0,04	0,41	57,80	1,27
233	Капуста тушеная	380	2	4	8	17	0,07	0,83	25,36	99,64	1,395
299	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
197	Чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		25,345	24,745	74,584	51,285	0,236	1,025	39,56	264,64	5,87

3-я неделя/ среда

3 день

№	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г.)	Энергетич	Витамины (мг.)	Минеральные
---	--------------	-------	-----------------------	-----------	----------------	-------------

рецептуры	блюды					ценность ккал.				вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак

Для возрастной категории 7 – 11 лет

	Бутерброд с сыром 1/30/15	45	5,17	3,4	17,2	118,13	0,15	0	0	81,56	0,12
92	Каша молочная		8	6	20	216	0,22	0,1	0	23,8	2,06
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		13,37	9,45	52,21	391,13	0,37	0,1	0	279,36	2,98

Для возрастной категории 11 лет и старше

	Бутерброд с сыром 1/30/15	45	5,17	3,4	17,2	118,13	0,15	0	0	81,56	0,12
92	Каша молочная		8	6	20	216	0,22	0,1	0	23,8	2,06
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		13,37	9,45	52,21	391,13	0,37	0,1	0	279,36	2,98

Обед

46	Щи	250	2,8	5	8,9	160	0,05	0,05	10,29	35,50	1,19
173..03	Биточки с рисом	90	26,3	30,4	75,3	733	0,15	0,21	4,71	32,04	4,32
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
299	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6

	Итого:		33,1	35,85	123,51	1069	0,24	0,2	17,2	164,54	6,91
--	---------------	--	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	-------------	---------------	-------------

3-я неделя/ четверг

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак

Для возрастной категории 7 – 11 лет

176.01	тефтели	090	4,97	7,26	8,52	119,3	0,03	0,04	0,41	28,85	0,57
316.97	Гороховое пюре	180	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	3,2	84,45	4,965
299	хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
270	Компот с сухофруктов	200	0,3	0	87	87	0,02	0,02	0,73	32,47	0,69
	Итого:		26,65	16,16	137,81	616,39	0,6	0,205	4,34	155,06	6,51

Для возрастной категории 11 лет и старше

176.01	тефтели	090	4,97	7,26	8,52	119,3	0,03	0,04	0,41	28,85	0,57
316.97	Гороховое пюре	180	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	3,2	84,45	4,965
299	хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
270	Компот с сухофруктов	200	0,3	0	87	87	0,02	0,02	0,73	32,47	0,69
	Итого:		26,65	16,16	137,81	616,39	0,6	0,205	4,34	155,06	6,51

Обед

46	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	0,02	14,77	34,66	0,64
166.03	Мясо тушёное с кашей гречневой	180	18,8	20,1	20,3	339	0,01	0,06	1,6	7,97	0,35
299	жлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
197	чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		24,2	24,45	66,4	582,8	0,1	1,02	18,57	139,63	2,39

3-я неделя/ пятница

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак

Для возрастной категории 7 – 11 лет

800	Вареники с картошкой со сметаной	0,180/30	7.68	14.38	49.84	365	0,10	0,40	0,40	148,00	1,2
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
0	Фрукты по сезону	0,100	0	0	0	12.0	0,06	0,08	20	32,0	4,4

	Итого:		8	14	65	422	0,16	0,48	22,6	267	5,2
--	---------------	--	----------	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------

Для возрастной категории 11 лет и старше

800	Вареники с картошкой со сметаной	0,180/30	7.68	14.38	49.84	365	0,10	0,40	0,40	148,00	1,2
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
0	Фрукты по сезону	0,100	0	0	0	12.0	0,06	0,08	20	32,0	4,4
	Итого:		8	14	65	422	0,16	0,48	22,6	267	5,2

Обед

79.01	Суп вермишелевый с курицей	250/ 25	8,33	7,7	16,94	164	0,11	0,11	9,6	20,68	61,44
169.01	Гуляш с картофельным пюре	090/ 180	17,01	18,03	14,91	150	0,07	0,11	5,07	30,52	2,10
210	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	20,66	87	0,01	0,02	1,08	6,40	3,6
299.03	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
	Итого:		29,47	26,13	76,81	520	0,23	0,28	15,75	67,6	67,77

4-я неделя/ понедельник

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г.)	Энергетич ценность	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)
-------------	-------------------	-------	-----------------------	--------------------	----------------	----------------------------

			Б	Ж	У	ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Для возрастной категории 7 – 11 лет

Завтрак

92	Каша молочная пшеничная		8	6	20	216	0,22	0,1	0	23,8	2,06
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
0	Бутерброт с маслом	10 / 20	1,5	2	8	122	0	0	0,18	2	0
	Итого:		9,7	8,05	35,81	295	0,22	0,1	2,38	111,8	2,86

Для возрастной категории 11 лет и старше

92	Каша молочная пшеничная		8	6	20	216	0,22	0,1	0	23,8	2,06
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
0	Бутерброт с маслом	10 / 20	1,5	2	8	122	0	0	0,18	2	0
	Итого:		9,7	8,05	35,81	295	0,22	0,1	2,38	111,8	2,86

Обед

28	огурец	60	0,05	0	0,1	30	0,02	0,01	2,94	10,2	0,30
46	Щи	250	2,8	5	8,9	160	0,05	0,05	10,29	35,50	1,19
140	Рыба тушеная с/м	90	14	4	3	114	0,06	0,06	2,36	35,49	0,66
232	рис	200	5	17	148	148	0,39	0,08	0	93,84	2,39
299	жлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6

197	чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		25,85	26,45	198,31	628	0,56	0,32	17,79	272,03	5,94

4-я неделя/ вторник

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Для возрастной категории 7 – 11 лет

Завтрак

96	Пельмени отварные со сметаной										
197	Чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
	Итого:		9,7	8,05	35,81	295	0,22	0,1	2,38	111,8	2,86

Для возрастной категории 11 лет и старше

96	Пельмени отварные со сметаной										
197	Чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
	Итого:		9,7	8,05	35,81	295	0,22	0,1	2,38	111,8	2,86

Обед

28	огурец	60	0,05	0	0,1	30	0,02	0,01	2,94	10,2	0,30
50	Суп картофельный с мясом	0,150	6.295	6.245	7,174	108,285	0,076	0.105	8,650		1.505
302	Каша гречневая	0,150	8,60	6,09	38,64	243,75	0	0	0	14,82	4,56
295	Котлета рубленая из птицы	0,55	15,30	29,40	15,46	388,0	0	0	1,04	55.54	1.42
299	хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
197	чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		34,245	42185	100,684	946,035	0,316	0,155	14,83	177,56	8,73

4-я неделя/среда

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетич ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Для возрастной категории 7 – 11 лет

Завтрак

	Бутерброд с сыром 1/30/15	45	5,17	3,4	17,2	118,13	0,15	0	0	81,56	0,12
--	------------------------------	----	------	-----	------	--------	------	---	---	-------	------

92	Каша молочная «Дружба»		8	6	20	216	0,22	0,1	0	23,8	2,06
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		13,37	9,45	52,21	391,13	0,37	0,1	0	279,36	2,98

Для возрастной категории 11 лет и старше

	Бутерброд с сыром 1/30/15	45	5,17	3,4	17,2	118,13	0,15	0	0	81,56	0,12
92	Каша молочная «Дружба»		8	6	20	216	0,22	0,1	0	23,8	2,06
197	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		13,37	9,45	52,21	391,13	0,37	0,1	0	279,36	2,98

Обед

63	Суп гороховый с курицей	250	5	4	22	139	0,09	0,046	0,019	11,280	0,5
181	Голубцы	90	9	8	9	145	0,05	0,1	43,8	37,67	1,02
226	Картофельное пюре	180	2	4	10	103	0,16	0,12	20,45	41,70	1,14
299	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
210	Компот с сухофруктов	200	0,3	0	87	87	0,02	0,02	0,73	32,47	0,69
	Итого:		20,01	16,4	85,3	593	1,17	0,308	64,3	133,12	3,95

4-я неделя/ четверг

9 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

завтрак

Для возрастной категории 7 – 11 лет

172	Биточки паровые с макаронами	90	12	7	20	184	0,07	0,1	0,81	25,42	1
197	Чай с сахаром	0.200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	2,2	87	0,8
299	Хлеб	30	2	0.2	14	71	0,04	0,04	0	10	0,6
	Итого:		14,2	7,25	49,01	312	0,11	0,14	3,01	122,42	2,4

Для возрастной категории 11 лет и старше

172	Биточки паровые с макаронами	180	21,6	17,5	20	315	0,1	0,16	1,34	39,19	1,55
197	Чай с сахаром	0.200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	2,2	87	0,8
299	Хлеб	30	2	0.2	14	71	0,04	0,04	0	10	0,6
	Итого:		23,8	17,57	49,01	443	0,14	0,2	3,54	136,19	2,95

Обед

28	огурец	60	0.05		0.1	30	0,02	0,01	2,94	10,2	0,30
76	Суп картофельный со скумбрией	250	7	8	13	157	0,14	0,18	12,00	25,85	1,18
176	Тефтели	90	13	14	20	120	0,03	0,04	0,41	57,80	1,27
233	Капуста тушеная	380	2	4	8	17	0,07	0,83	25,36	99,64	1,395

299	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
197	Чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		26	26,45	70,31	470	0,3	1,1	42,91	290,49	5,545

4-я неделя/ пятница

10 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Завтрак

Для возрастной категории 7 – 11 лет

117	Вареники "ленивые" с маслом	180/10	19	20	22	247	0,3	0,3	1,49	57,5	0,35
270	Компот с сухофруктов	200	0,3	0	87	87	0,02	0,02	0,73	32,47	0,69
	Банан	100	2	0,5	21,0	80	0,04	0,05	10	8,0	0,6
	Итого:		21,3	20,5	130	414	0,36	0,37	12,229	97,97	1,84

Для возрастной категории 11 лет и старше

117	Вареники "ленивые" с	180/10	19	20	22	247	0,6	0,6	2,13	95,3	0,58
-----	----------------------	--------	----	----	----	-----	-----	-----	------	------	------

	маслом										
270	Компот с сухофруктов	200	0.3	0	87	87	0,02	0,02	0,73	32,47	0,69
	Банан	100	2	0.5	21.0	80	0,04	0,05	10	8,0	0,6
	Итого:	21,3	20,5	130	414	0,36	0,37	0,67	12,86	135,77	1,67

Обед

46	Щи со свежей капустой	250	2	5	8	60	0,06	0,06	18,46	43,33	0,8
183	Куры отварные	100	2	4	16	178	0,04	0,02	0	39,0	1,8
255	Каша ячневая	180	2	4	16	180	0,07	0,13	0,88	122	0,4
299	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04	0,04	0	10	0,6
197	Чай	0,200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	2,2	87	0,8
	Итого:		10	13,43	79,31	594	0,21	0,25	21,04	301	4,4