



Примерное 10-ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

с 7 - 11 лет

| Наименование блюд | Рецептура | Масса порции,г | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность в ккал. |
|-------------------|-----------|----------------|-------------|------------|----------------|----------------------|
|-------------------|-----------|----------------|-------------|------------|----------------|----------------------|

1 ДЕНЬ

|                                            |             |           |      |       |        |       |
|--------------------------------------------|-------------|-----------|------|-------|--------|-------|
| ЗАВТРАК                                    |             |           |      |       |        |       |
| Каша рисовая молочная                      | 311         | 200       | 5,3  | 7,2   | 33,1   | 219   |
| Сыр                                        | пром.выпуск | 10        | 2,3  | 2,9   | 0      | 36,4  |
| Кофейный напиток на цельном молоке         | 692         | 200       | 1,8  | 1,6   | 24     | 118,8 |
| Хлеб пшеничный                             | пром.выпуск | 20        | 1,6  | 0,2   | 10,5   | 47    |
| Йогурт фруктовый                           | пром.выпуск | 95        | 2,7  | 2,4   | 14     | 88,4  |
| Итого                                      | 525         | 13,7      | 14,3 | 81,6  | 509,6  |       |
| ОБЕД                                       |             |           |      |       |        |       |
| Икра морковная                             | 78          | 80        | 1,5  | 6,4   | 8      | 97,7  |
| Рассольник ленинградский с мясом, сметаной | 132         | 180/10/10 | 4,8  | 4,6   | 14     | 122,5 |
| Жаркое по - домашнему                      | 436         | 60/120    | 21,2 | 7,4   | 14,2   | 221,5 |
| Компот из смеси сухофруктов                | 639         | 200       | 0    | 0     | 29     | 105   |
| Хлеб ржаной                                | пром.выпуск | 20        | 1,3  | 0,2   | 9,5    | 41,2  |
| Хлеб пшеничный                             | пром.выпуск | 40        | 3,2  | 0,4   | 21,0   | 94    |
| Итого                                      | 720         | 32        | 19   | 95,7  | 681,9  |       |
| Всего                                      |             | 45,7      | 33,3 | 177,3 | 1191,5 |       |

| 2 ДЕНЬ                             |                |            |             |             |              |  |  |               |  |
|------------------------------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--|--|---------------|--|
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                |            |             |             |              |  |  |               |  |
| Царская ватрушка с соусом молочным | 366/596        | 120/20     | 17,0        | 9,0         | 28,0         |  |  | 342,9         |  |
| Чай с сахаром                      | 685            | 200        | 0,0         | 0,0         | 15,0         |  |  | 60,0          |  |
| Хлеб пшеничный с маслом            | 1              | 30/10      | 1,5         | 7,6         | 20,0         |  |  | 103,5         |  |
| Груши свежие                       | пром.выпуск    | 120        | 0,5         | 0,0         | 12,4         |  |  | 56,4          |  |
|                                    | <b>Итого</b>   | <b>500</b> | <b>19,0</b> | <b>16,6</b> | <b>75,4</b>  |  |  | <b>562,8</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>                        |                |            |             |             |              |  |  |               |  |
| Винегрет овощной                   | 71             | 60         | 0,8         | 6,0         | 4,4          |  |  | 106,9         |  |
| Суп картофельный с клецками мясом  | 160, Сб-к 2012 | 190/10     | 6,7         | 5,5         | 19,1         |  |  | 140,0         |  |
| Птица отварная с маслом            | 487            | 90/5       | 11,5        | 18,8        | 1,4          |  |  | 252,3         |  |
| Капуста тушеная                    | 534            | 150        | 3,5         | 3,9         | 15,3         |  |  | 115,0         |  |
| Кисель из вишни                    | 640            | 200        | 0,1         | 0,0         | 30,0         |  |  | 122,6         |  |
| Хлеб ржаной                        | пром.выпуск    | 20         | 1,3         | 0,2         | 9,5          |  |  | 41,2          |  |
| Хлеб пшеничный                     | пром.выпуск    | 20         | 1,6         | 0,2         | 10,5         |  |  | 47,0          |  |
|                                    | <b>Итого</b>   | <b>745</b> | <b>25,5</b> | <b>34,6</b> | <b>90,2</b>  |  |  | <b>825,0</b>  |  |
| <b>Всего</b>                       |                |            | <b>44,5</b> | <b>51,2</b> | <b>165,6</b> |  |  | <b>1387,8</b> |  |
| 3 ДЕНЬ                             |                |            |             |             |              |  |  |               |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                |            |             |             |              |  |  |               |  |
| Тефтели с соусом                   | 462            | 60/30      | 9,3         | 9,6         | 10,0         |  |  | 164,4         |  |
| Картофельное пюре                  | 520            | 150        | 3,2         | 4,9         | 22,1         |  |  | 146,2         |  |
| Кофейный напиток                   | 692            | 200        | 1,8         | 1,6         | 24,0         |  |  | 118,8         |  |
| Хлеб пшеничный с маслом            | 1              | 20/10      | 1,6         | 7,5         | 10,6         |  |  | 113,0         |  |
| Апельсины                          | пром.выпуск    | 100        | 0,9         | 0,0         | 8,1          |  |  | 43,0          |  |
|                                    | <b>Итого</b>   | <b>570</b> | <b>16,8</b> | <b>23,6</b> | <b>74,8</b>  |  |  | <b>585,4</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>                        |                |            |             |             |              |  |  |               |  |
| Салат Степной                      | 25             | 60         | 0,8         | 6,0         | 2,5          |  |  | 77,7          |  |
| Щи на мясном бульоне со сметаной   | 124            | 180/10/10  | 5,4         | 5,0         | 7,6          |  |  | 94,0          |  |
| Рыба, тушённая в томате с овощами  | 374            | 60/50      | 16,0        | 10,5        | 4,6          |  |  | 181,4         |  |
| Рис припущенный                    | 512            | 150        | 7,4         | 7,5         | 39,0         |  |  | 209,6         |  |
| Напиток из шиповника               | 705            | 200        | 0,0         | 0,0         | 18,4         |  |  | 76,4          |  |
| Хлеб ржаной                        | пром.выпуск    | 20         | 1,3         | 0,2         | 9,5          |  |  | 41,2          |  |
| Хлеб пшеничный                     | пром.выпуск    | 20         | 1,6         | 0,2         | 10,5         |  |  | 47,0          |  |
|                                    | <b>Итого</b>   | <b>760</b> | <b>32,5</b> | <b>29,4</b> | <b>92,1</b>  |  |  | <b>727,3</b>  |  |
| <b>Всего</b>                       |                |            | <b>49,3</b> | <b>53,0</b> | <b>166,9</b> |  |  | <b>1312,7</b> |  |

| 4 ДЕНЬ                              |                      |           |      |      |       |        |  |  |  |
|-------------------------------------|----------------------|-----------|------|------|-------|--------|--|--|--|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                      |           |      |      |       |        |  |  |  |
| Биточки с соусом                    | 451/587              | 60/30     | 10,9 | 5,3  | 11,3  | 140,3  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные         | 516                  | 120       | 4,4  | 3,0  | 28,8  | 164,0  |  |  |  |
| Какао с молоком стуженным           | 694                  | 200       | 5,5  | 3,5  | 21,3  | 130,4  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                      | пром.выпуск          | 25        | 2,0  | 0,2  | 13,0  | 58,8   |  |  |  |
| Яблочки свежие                      | пром.выпуск          | 100       | 0,4  | 0,0  | 9,8   | 47,0   |  |  |  |
|                                     | Итого                | 535       | 23,2 | 12,0 | 84,2  | 540,5  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                         |                      |           |      |      |       |        |  |  |  |
| Икра свекольная                     | 78                   | 60        | 1,1  | 4,8  | 6,8   | 75,9   |  |  |  |
| Суп гороховый мясным бульоне        | 139                  | 190/10    | 8,2  | 3,8  | 15,7  | 126,0  |  |  |  |
| Говядина, тушенная с капустой       | 440                  | 50/150    | 19,3 | 9,6  | 12,6  | 224,0  |  |  |  |
| Кисель из брусники                  | 640                  | 200       | 0,1  | 0,0  | 28,8  | 118,1  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                         | пром.выпуск          | 20        | 1,3  | 0,2  | 9,5   | 41,2   |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                      | пром.выпуск          | 40        | 3,2  | 0,4  | 21,0  | 94,0   |  |  |  |
|                                     | Итого                | 720       | 33,2 | 18,8 | 94,4  | 679,2  |  |  |  |
| Всего                               |                      |           | 56,4 | 30,8 | 178,6 | 1219,7 |  |  |  |
| <b>5 ДЕНЬ</b>                       |                      |           |      |      |       |        |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                      |           |      |      |       |        |  |  |  |
| Плов из птицы                       | 492                  | 50/100    | 14,1 | 16,3 | 27,5  | 318,4  |  |  |  |
| Батон с маслом, сыром               | 3                    | 20/10/10  | 3,1  | 8,0  | 25,5  | 129,0  |  |  |  |
| Чай с лимоном                       | 686                  | 200       | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 60,0   |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                      | пром.выпуск          | 20        | 1,6  | 0,2  | 10,5  | 47,0   |  |  |  |
| Мандарины свежие                    | пром.выпуск          | 100       | 0,8  | 0,0  | 7,5   | 38,0   |  |  |  |
|                                     | Итого                | 510       | 19,6 | 24,5 | 86,0  | 592,4  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                         |                      |           |      |      |       |        |  |  |  |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 71, Сб-к 2012        | 60        | 1,7  | 4,6  | 4,7   | 70,8   |  |  |  |
| Борщ с мясом, сметаной              | 110                  | 180/10/10 | 4,6  | 5,8  | 10,2  | 111,0  |  |  |  |
| Котлета морская с соусом            | 357/ 468, Сб -к 2012 | 60/30     | 10,7 | 12,8 | 5,6   | 183,4  |  |  |  |
| Картофельное пюре                   | 520                  | 150       | 3,2  | 4,9  | 22,1  | 146,2  |  |  |  |
| Компот из кураги                    | 638                  | 200       | 0,9  | 0,0  | 25,2  | 105,2  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                         | пром.выпуск          | 20        | 1,3  | 0,2  | 9,5   | 41,2   |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                      | пром.выпуск          | 20        | 1,6  | 0,2  | 10,5  | 47,0   |  |  |  |
|                                     | Итого                | 760       | 24,0 | 28,5 | 87,8  | 704,8  |  |  |  |
| Всего                               |                      |           | 43,6 | 53,0 | 173,8 | 1297,2 |  |  |  |

**6 ДЕНЬ**

| <b>ЗАВТРАК</b>                        |            |             |             |             |              |               |      |  |  |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|--|--|
| Супт молочный с макаронными изделиями | 160        | 200         | 6,0         | 6,0         | 19,5         | 157,3         |      |  |  |
| Яйца варёные                          | 337        | 40          | 5,1         | 4,6         | 0,3          | 63,0          |      |  |  |
| Чай каркаде                           | 685        | 200         | 0,0         | 0,0         | 15,0         | 60,0          |      |  |  |
| Сыр                                   |            | пром.выпуск | 10          | 2,3         | 2,9          | 0,0           | 36,4 |  |  |
| Хлеб пшеничный                        |            | пром.выпуск | 20          | 1,6         | 0,2          | 10,5          | 47,0 |  |  |
| Булочка ванильная                     | 767        | 50          | 3,8         | 3,1         | 28,2         | 157,0         |      |  |  |
| <b>Итого</b>                          | <b>520</b> |             | <b>18,8</b> | <b>16,8</b> | <b>73,5</b>  | <b>520,7</b>  |      |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                           |            |             |             |             |              |               |      |  |  |
| Винегрет овощной                      | 71         | 60          | 0,8         | 6,0         | 4,4          | 106,9         |      |  |  |
| Рассольник домашний с мясом           | 131        | 190/10      | 3,2         | 4,2         | 7,1          | 100,0         |      |  |  |
| Пюре из говядины                      | 437        | 50/40       | 16,7        | 6,0         | 5,1          | 145,3         |      |  |  |
| Каша перловая рассыпчатая             | 297        | 150         | 4,4         | 8,2         | 33,0         | 190,5         |      |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов           | 639        | 200         | 0,0         | 0,0         | 29,0         | 105,0         |      |  |  |
| Хлеб ржаной                           |            | пром.выпуск | 20          | 1,3         | 0,2          | 9,5           | 41,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный                        |            | пром.выпуск | 20          | 1,6         | 0,2          | 10,5          | 47,0 |  |  |
| <b>Итого</b>                          | <b>740</b> |             | <b>28,0</b> | <b>24,8</b> | <b>98,6</b>  | <b>735,9</b>  |      |  |  |
| <b>Всего</b>                          |            |             | <b>46,8</b> | <b>41,6</b> | <b>172,1</b> | <b>1256,6</b> |      |  |  |

**7 ДЕНЬ**

| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                  |             |             |             |              |               |      |  |  |
|---------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|--|--|
| Оладьи из печени по - кунцевски | 409, Сб - к 2012 | 50          | 9,2         | 6,4         | 6,4          | 130,0         |      |  |  |
| Картофельное пюре               | 520              | 150         | 3,2         | 4,9         | 22,1         | 146,2         |      |  |  |
| Чай с сахаром                   | 685              | 200         | 0,0         | 0,0         | 15,0         | 60,0          |      |  |  |
| Батон с маслом                  | 1                | 20/8        | 1,5         | 6,8         | 5,3          | 101,1         |      |  |  |
| Хлеб пшеничный                  |                  | пром.выпуск | 20          | 1,6         | 0,2          | 10,5          | 47,0 |  |  |
| Йогурт фруктовый                |                  | пром.выпуск | 95          | 2,7         | 2,4          | 14,0          | 88,4 |  |  |
| <b>Итого</b>                    | <b>543</b>       |             | <b>18,2</b> | <b>20,7</b> | <b>73,3</b>  | <b>572,7</b>  |      |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                     |                  |             |             |             |              |               |      |  |  |
| Салат из свёклы отварной        | 60, Сб-к 2012    | 60          | 0,8         | 6,0         | 5,0          | 77,3          |      |  |  |
| Суп - лапша домашняя с курицей  | 148              | 190/10      | 4,3         | 5,2         | 13,4         | 138,0         |      |  |  |
| Тефтели рыбные с соусом         | 394              | 60/30       | 10,6        | 9,1         | 9,1          | 168,2         |      |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 297              | 150         | 4,8         | 5,0         | 21,5         | 150,0         |      |  |  |
| Кисель из ягод                  | 640              | 200         | 0,1         | 0,0         | 30,0         | 122,6         |      |  |  |
| Хлеб ржаной                     |                  | пром.выпуск | 20          | 1,3         | 0,2          | 9,5           | 41,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный                  |                  | пром.выпуск | 20          | 1,6         | 0,2          | 10,5          | 47,0 |  |  |
| <b>Итого</b>                    | <b>740</b>       |             | <b>23,5</b> | <b>25,7</b> | <b>99,0</b>  | <b>744,3</b>  |      |  |  |
| <b>Всего</b>                    |                  |             | <b>41,7</b> | <b>46,4</b> | <b>172,3</b> | <b>1317,0</b> |      |  |  |

| 8 ДЕНЬ                            |                |            |             |             |              |               |  |  |  |
|-----------------------------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|--|--|
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                |            |             |             |              |               |  |  |  |
| Макаронные изделия с сыром        | 333            | 130/15     | 7,1         | 6,2         | 31,2         | 254,7         |  |  |  |
| Какао на молоке стужённом         | 694            | 200        | 5,5         | 3,5         | 21,3         | 130,4         |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                    | пром.выпуск    | 20         | 1,6         | 0,2         | 10,5         | 47,0          |  |  |  |
| Масло сливочное                   | пром.выпуск    | 10         | 0,0         | 7,2         | 0,0          | 66,0          |  |  |  |
| Яблоки свежие                     | пром.выпуск    | 140        | 0,6         | 0,0         | 13,7         | 65,8          |  |  |  |
|                                   | <b>Итого</b>   | <b>515</b> | <b>14,8</b> | <b>17,1</b> | <b>76,7</b>  | <b>563,9</b>  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                       |                |            |             |             |              |               |  |  |  |
| Огурцы свежие                     | 120, С-к 2012  | 60         | 0,4         | 0,0         | 0,0          | 6,3           |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой | 138            | 190/10     | 5,8         | 2,8         | 14,3         | 106,8         |  |  |  |
| Шницель натуральный рубленый      | 450            | 90         | 14,5        | 13,7        | 7,7          | 245,2         |  |  |  |
| Картофельное пюре                 | 520            | 150        | 3,2         | 4,9         | 22,1         | 146,2         |  |  |  |
| Напиток апельсиновый              | 699            | 200        | 0,2         | 0,0         | 25,8         | 99,5          |  |  |  |
| Хлеб ржаной                       | пром.выпуск    | 20         | 1,3         | 0,2         | 9,5          | 41,2          |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                    | пром.выпуск    | 20         | 1,6         | 0,2         | 10,5         | 47,0          |  |  |  |
|                                   | <b>Итого</b>   | <b>740</b> | <b>27,0</b> | <b>21,8</b> | <b>89,9</b>  | <b>692,2</b>  |  |  |  |
| <b>Всего</b>                      |                |            | <b>41,8</b> | <b>38,9</b> | <b>166,6</b> | <b>1256,1</b> |  |  |  |
| 9 ДЕНЬ                            |                |            |             |             |              |               |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                |            |             |             |              |               |  |  |  |
| Омлет натуральный с сыром         | 342            | 80/10      | 10,9        | 13,5        | 2,0          | 158,2         |  |  |  |
| Булочка с маслом                  | 772            | 70/5       | 3,8         | 3,1         | 47,6         | 232,0         |  |  |  |
| Чай с сахаром                     | 685            | 200        | 0,0         | 0,0         | 15,0         | 60,0          |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                    | пром.выпуск    | 20         | 1,6         | 0,2         | 10,5         | 47,0          |  |  |  |
| Мандарины свежие                  | пром.выпуск    | 120        | 1,0         | 0,0         | 9,0          | 45,6          |  |  |  |
|                                   | <b>Итого</b>   | <b>505</b> | <b>17,3</b> | <b>16,8</b> | <b>84,1</b>  | <b>542,8</b>  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                       |                |            |             |             |              |               |  |  |  |
| Салат из свежей капусты           | 43             | 60         | 0,9         | 3,0         | 5,6          | 54,4          |  |  |  |
| Свекольник с мясом, сметаной      | 145, Сб-к 2012 | 180/10/10  | 4,4         | 5,7         | 12,2         | 119,4         |  |  |  |
| Плов из птицы                     | 492            | 70/130     | 19,7        | 24,3        | 35,7         | 444,1         |  |  |  |
| Компот из кураги                  | 638            | 200        | 0,9         | 0,0         | 25,2         | 105,2         |  |  |  |
| Хлеб ржаной                       | пром.выпуск    | 20         | 1,3         | 0,2         | 9,5          | 41,2          |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                    | пром.выпуск    | 20         | 1,6         | 0,2         | 10,5         | 47,0          |  |  |  |
|                                   | <b>Итого</b>   | <b>700</b> | <b>28,8</b> | <b>33,4</b> | <b>98,7</b>  | <b>811,3</b>  |  |  |  |
| <b>Всего</b>                      |                |            | <b>46,1</b> | <b>50,2</b> | <b>182,8</b> | <b>1354,1</b> |  |  |  |

| 10 ДЕНЬ                         |                 |           |              |              |               |                |  |  |  |
|---------------------------------|-----------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|--|
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                 |           |              |              |               |                |  |  |  |
| Котлеты куриные с маслом        | 498             | 50/5      | 7,6          | 12,4         | 7,7           | 171,2          |  |  |  |
| Картофельное пюре               | 520             | 150       | 3,2          | 4,9          | 22,1          | 146,2          |  |  |  |
| Чай с молоком                   | 507, С - к 2012 | 200       | 1,6          | 1,6          | 19,4          | 87,0           |  |  |  |
| Батон с маслом                  | 8               | 20/10     | 1,5          | 8,3          | 10,7          | 114,2          |  |  |  |
| Апельсины                       | пром.выпуск     | 100       | 0,9          | 0,0          | 8,1           | 43,0           |  |  |  |
| <b>Итого</b>                    | <b>535</b>      |           | <b>14,8</b>  | <b>27,2</b>  | <b>68,0</b>   | <b>561,6</b>   |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                     |                 |           |              |              |               |                |  |  |  |
| Помидоры свежие                 | пром.выпуск     | 60        | 0,7          | 0,0          | 2,3           | 14,4           |  |  |  |
| Суп из овощей с мясом, сметаной | 135             | 180/10/10 | 4,0          | 4,0          | 13,4          | 91,0           |  |  |  |
| Печень по - строгановски        | 431             | 60/30     | 14,3         | 12,1         | 3,1           | 220,4          |  |  |  |
| Рис припущенный                 | 512             | 150       | 7,4          | 7,5          | 39,0          | 209,6          |  |  |  |
| Напиток из плодов шиповника     | 705             | 200       | 0,0          | 0,0          | 18,4          | 76,4           |  |  |  |
| Хлеб ржаной                     | пром.выпуск     | 20        | 1,3          | 0,2          | 9,5           | 41,2           |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                  | пром.выпуск     | 20        | 1,6          | 0,2          | 10,5          | 47,0           |  |  |  |
| <b>Итого</b>                    | <b>770</b>      |           | <b>29,3</b>  | <b>24,0</b>  | <b>96,2</b>   | <b>700,0</b>   |  |  |  |
| <b>Всего</b>                    |                 |           | <b>44,1</b>  | <b>51,2</b>  | <b>164,2</b>  | <b>1261,6</b>  |  |  |  |
| <b>Всего</b>                    |                 |           | <b>460,0</b> | <b>449,6</b> | <b>1720,2</b> | <b>12854,3</b> |  |  |  |
| <b>Всего</b>                    |                 |           | <b>46,0</b>  | <b>45,0</b>  | <b>172,0</b>  | <b>1285,4</b>  |  |  |  |

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 год.  
При приготовлении блюд использована йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО



Т.В. Антипина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450463

Владелец Фетцова Светлана Валерьевна

Действителен с 31.05.2023 по 30.05.2024