



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник управления образования администрации Новоалександровского городского округа

*Н.Н. Красова*  
Н.Н. Красова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячих обедов для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений  
Новоалександровского городского округа на 2021-2022 учебный год  
от 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sup>1</sup>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная	100	2,18	5,6	10,1	112	0,02	13,3	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,1
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
245	Бефстроганов	100	21,34	22,03	55,78	234,56	0,03	0,4	0	0	40,02	0	25	1,18
139	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	160,92	0,27	114,74	37,8	0	115,85	143,5	39,05	1,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>37,97</b>	<b>44,44</b>	<b>150,64</b>	<b>876,02</b>	<b>0,5</b>	<b>128,52</b>	<b>39,08</b>	<b>1,71</b>	<b>258,93</b>	<b>311,71</b>	<b>122,94</b>	<b>4,66</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>37,97</b>	<b>44,44</b>	<b>150,64</b>	<b>876,02</b>	<b>0,5</b>	<b>128,52</b>	<b>39,08</b>	<b>1,71</b>	<b>258,93</b>	<b>311,71</b>	<b>122,94</b>	<b>4,66</b>
<b>2 день</b>														
<b>Обед</b>														
73	Икра кабачковая	100	0,8	4	4,4	55,6	4,2	7	16,2	0	41	0	35	7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	5,17	11,6	117,5	0,06	51,15	0	0	28,28	47,63	14,07	0,51
239	Тефтели рыбные	120(60/2)	9,55	1,22	9,78	102,5	0,06	1,68	0	0	53,62	0	0	0,76

		)												
128	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,16	21,8	30,6	0,18	44,37	111,6	33,3	1,21
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	900	23,68	17,14	107,97	711,16	4,58	82,83	46,8	1,75	187,03	239,69	110,46	11,02
	<b>Итого за 2 день</b>		23,68	17,14	107,97	711,16	4,58	82,83	46,8	1,75	187,03	239,69	110,46	11,02

**3 день**

**Обед**

	Овощи свежие (соленые) - нарезке	100	0,93	0,13	3,9	16,3	0,03	11,66	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	5,18	24,78	123,75	0,11	11,5	0	0	24,6	66,65	27,00	1,09
278	Тефтели из мясо говядины	120(60/2 )	14,75	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	0	72,25	176,75	35,5	1,58
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,0	276,5	0,21	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,74
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	13,32	0,86
	Итого:	720	31,39	29,16	114,29	811,56	0,53	24,57	63,8	1,57	145,98	596,06	175,68	9,26
	<b>Итого за 3 день</b>		31,39	29,16	114,29	811,56	0,53	24,57	63,8	1,57	145,98	596,06	175,68	9,26

**4 день**

**Обед**

	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,93	0,13	3,9	16,3	0,03	11,66	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0,33	2,5	65,92	126,5	35,35	2,18
291	Плов из птицы	100/180	25,5	21,4	44,8	471,52	0,08	1,4	61	0	56,52	249,32	59,53	2,93
388	Напиток груши дички (шиповника, боярышника)	200	0,6	0	26,7	120,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53

	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	<b>810</b>	39,15	32,75	114,18	919,12	0,21	25,64	61,36	4,07	156	478,28	130,06	6,96
	<b>Итого за 4 день</b>		39,15	32,75	114,18	919,12	0,21	25,64	61,36	4,07	156	478,28	130,06	6,96

**5 день**

**Обед**

	Овощи свежие (соленые) - нарезка	<b>100</b>	0,93	0,13	3,9	16,3	0,03	11,66	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
104	Суп овощной с фрикадельками	<b>250</b>	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,61
234	Котлеты рыбные	<b>100</b>	22,05	9,72	30,3	425,8	0,1	6,55	2,33	5,81	43,18	203,9	39,6	0,95
125	Картофель отварной	<b>180</b>	3,43	5,18	27,61	170,8	0,18	25,2	25,2	0	17,56	95,6	35,19	1,39
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	<b>200</b>	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	<b>880</b>	41,49	21,72	136,45	1032,26	0,56	56,95	32,51	7,38	126,2	531,92	149,98	5,95
	<b>Итого за 5 день</b>		41,49	21,72	136,45	1032,26	0,56	56,95	32,51	7,38	126,2	531,92	149,98	5,95

**6 день**

**Обед**

	Овощи свежие (соленые) - нарезка	<b>100</b>	0,93	0,13	3,9	16,3	0,03	11,66	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
81	Борщ	<b>250/10</b>	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
278	Тефтели из мясо говядины	<b>120(2/60</b> <b>)</b>	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,7	0	72,25	176,75	35,5	1,58
202	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	6,8	5,38	43,18	254,03	0,15	0	0,07	1,32	62,29	117,62	46,29	1,7
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	16,32	0,86	0
	Итого:	<b>910</b>	36,57	34,79	130,83	981,17	0,36	24,61	64,13	5,39	221,46	487,63	140,84	6,96
	<b>Итого за 6 день</b>		36,57	34,79	130,83	981,17	0,36	24,61	64,13	5,39	221,46	487,63	140,84	6,96

**7 день**

Обед														
75	Икра свекольная	100	2,18	5,6	10,1	112	0,02	13,3	0	0,14	43,01	44,02	24,02	0,1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
301	Куры тушеные	100	22,06	18,22	5,87	276,25	0,05	0,02	53,75	0	67,87	166,12	25,37	2,02
305	Рис припущенный	180	6,63	8,82	43,56	363,36	0,04	0	0,05	0,32	5,83	92,90	35,35	0,78
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	880	43,43	41,5	123,83	1144,12	0,21	22,47	53,8	2,03	181,97	383,5	160,18	5,59
	<b>Итого за 7 день</b>		43,43	41,5	123,83	1144,12	0,21	22,47	53,8	2,03	181,97	383,5	160,18	5,59
8 день														
Обед														
	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,93	0,13	3,9	16,3	0,03	11,66	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
99	Суп из овощей	250	2,50	6,11	8,86	86,66	0,05	9,59	0,01	0	13,58	38,8	15,25	0,54
259	Жаркое по домашнему	280	24,45	24,3	62,93	484,75	2,31	24,83	0,56	0	35,82	223,25	34,98	4,02
388	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,67	0,27	20,74	87	43,9	100	0	0	16,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	880	32,51	31,8	120,42	790,97	46,39	146,08	0,6	1,57	99,46	364,51	85,41	7,01
	<b>Итого за 8 день</b>		32,51	31,8	120,42	790,97	46,39	146,08	0,6	1,57	99,46	364,51	85,41	7,01
9 день														
Обед														
	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,93	0,13	3,9	16,3	0,03	11,66	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
94	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,90	0,98
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/180	29,4	12,96	40,4	567,82	0,16	8,72	3,11	7,75	57,57	271,96	52,82	1,26
128	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,16	21,8	30,6	0,18	44,37	111,6	33,3	1,21

359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	3,83	0	33,66	154,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,6	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0,	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	880	40,22	19,19	118,54	975,73	0,39	29,12	3,14	9,32	117,58	446,37	113,9	4,24
	<b>Итого за 9 день</b>		40,22	19,19	118,54	975,73	0,39	29,12	3,14	9,32	117,58	446,37	113,9	4,24
<b>10 день</b>														
<b>Обед</b>														
	Овощи свежие (соленые) - нарезка	100	0,93	0,13	3,9	16,3	0,03	11,66	0,03	0	13,8	22,0	7,09	0,46
81	Борщ	250	10,16	12,16	15,16	211,83	0	11,5	0,33	2,5	53,16	126,5	39,33	2,66
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	120(60/2 )	10,98	15,12	9,25	220,7	0,04	0,33	0	0	76,87	0	0	1,11
304	Рис отварной	180	4,87	7,17	48,8	279,6	0	0	0	0	2,4	0	19	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,98	104,0	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,06	9,96	52,0	0,04	0	0	0,84	7,1	28,44	11,77	0,53
	Хлеб (ржаной) ржано-пшеничный	30	2,33	0,39	14,03	64,26	0,06	0	0	0,73	12,66	52,02	16,32	0,86
	Итого:	900	30,9	35,03	127,08	948,69	0,17	23,53	0,36	4,07	166,19	228,96	93,51	6,18
	<b>Итого за 10 день</b>		30,9	35,03	127,08	948,69	0,17	23,53	0,36	4,07	166,19	228,96	93,51	6,18
	<b>Всего за 10 дней:</b>		357,31	307,52	1244,23	9 190,08	53,9	564,32	328,21	38,86	1660,8	4 068,6 3	1 256,8 3	61,93

Составлено на основании "Сборника рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях". (Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.

М.И. Пересичный

Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред.Могильного М.П., и В.А.Тутельяна 2017г.

Составила технолог



Орехова К.Г.