

Утверждаю:

Директор МБОУ Приаргунская СОШ
Золотовская Г.И.



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МБОУ Приаргунская средняя общеобразовательная школа
Возрастная группа от 10 и старше**

Сборник рецептов.
Под ред. М.П. Могильного
и В.А. Тутельяна

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
203	Макароны отварные	150	5,73	6,1	31,9	205,5
243	Сарделька	100	5,55	6,55	0,25	164
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,8	3,6	2,2	42,42
349	Компот	200/15	0,9	0,09	32,01	132,80
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
	итого		16,74	18,44	76,01	665,94

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
82	Борщ со свежей капустой	250	1,75	4,87	19,16	103,75
203	Макароны отварные	150	5,73	6,1	31,9	205,5
243	Сарделька	100	5,55	6,55	0,25	164
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,8	3,6	2,2	42,42
349	Компот	200/15	0,9	0,09	32,01	132,80
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
	итого		18,49	23,31	95,17	769,69

День: вторник

Неделя: первая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
302	Каша гречневая	150	8,6	5,1	40,64	243,75
271	Котлета по домашнему	100	5,61	8,6	12,84	128,0
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
49	Салат витаминный	60	0,9	2,6	6,5	57,42
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	итого		18,94	18,06	84,63	967,39

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
119	Суп с картофелем	250	2,37	9,12	19,37	114
302	Каша гречневая	150	8,6	5,1	40,64	243,75
271	Котлета по домашнему	100	5,61	8,6	12,84	128,0
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
49	Салат витаминный	60	0,9	2,6	6,5	57,42
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	58
	итого		334,15	27,18	104,0	724,39

День: среда

Неделя: первая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
312	Картофельное пюре	150	2,1	1,4	24,4	137,25
293	Курица	100	11,08	9,89	15,04	161
50	Салат со свеклы с сыром	60	2,8	2,3	8,3	79,14
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
389	Сок яблочный	200	0,2	0,2	20,20	84,8
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	итого		19,74	14,49	85,59	602,71

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
88	Щи со свежей капустой	250	1,75	3,7	15,37	105,6
312	Картофельное пюре	150	2,1	1,4	24,4	137,25
293	Курица	100	11,08	9,89	15,04	161
50	Салат со свеклы с сыром	60	2,8	2,3	8,3	79,14
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
389	Сок яблочный	200	0,2	0,2	20,20	84,8
	итого		21,09	17,89	90,66	661,31

День: четверг

Неделя: первая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
199	Пюре гороховое	150	4,09	3,57	23,35	170
246	Гуляш с мясом	100	1,9	7,3	15,5	91,2
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,9	0,1	8,52	53,76
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62
338	банан	100	1,5	0,5	21,0	96
	итого		11,68	11,89	90,92	568,48

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,0	5,0	11,87	107,2
199	Пюре гороховое	150	4,09	3,57	23,35	170
246	Гуляш с мясом	100	1,9	7,3	15,5	91,2
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,9	0,1	8,52	53,76
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62
	итого		12,18	16,39	81,79	577,68

День: пятница

Неделя: первая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
304	Рис отварной с соусом	150	3,6	6,3	26,6	210,11
227	Рыба припущенная	80	8,56	4,41	0,46	73
29	Салат из свежи овощей	60	0,6	3,6	2,3	44,34
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62
ПР	Булочка	50	3,75	6,6	30,45	197,0
	итого		19,8	21,33	82,36	679,97

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	3,2	4,0	15,62	109,0
304	Рис отварной с соусом	150	3,6	6,3	26,6	210,11
227	Рыба припущенная	80	8,56	4,41	0,46	73
29	Салат из свежи овощей	60	0,6	3,6	2,3	44,34
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62
	итого		19,25	18,73	67,53	591,97

День: понедельник

Неделя: вторая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
265	Плов	150	12,49	10,89	30,02	322
27	Салат из помидоров и перцем	60	0,6	3,6	2,2	44,46
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
349	Компот	200/15	0,9	0,09	32,01	132,80
	итого		17,15	14.98	71,58	592,7

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
102	Суп с картофелем и бобовыми	250	5,5	5,25	17,75	217,0
265	Плов	150	12,49	10,89	30,02	322
27	Салат из помидоров и перцем	60	0,6	3,6	2,2	44,46
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
349	Компот	200/15	0,9	0,09	32,01	132,80
	Итого		22,65	20,23	89,33	109,78

День : вторник

Неделя: вторая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
203	Рис отварной	150	3,6	6,3	54,63	210,11
27	Салат из помидоров и перцем	60	0,6	3,6	2,2	44,46
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
349	Компот	200/15	0,9	0,09	32,01	132,80
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
293	Курица	100	11,08	9,89	15,04	161
	Итого		19,94	21,98	85,5	666,59

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
82	Борщ с картофелем	250	9,0	24,6	54,63	518,7
203	Рис отварной	150	3,6	6,3	54,63	210,11
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
293	Курица	100	11,08	9,89	15,04	161
27	Салат из помидоров и перцем	60	0,6	3,6	2,2	44,46
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
349	Компот	200/15	0,9	0,09	32,01	132,80
	Итого		98,94	48,58	140,13	1185,29

День: среда

Неделя: вторая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
171	Каша Гречневая	150	8,6	5,1	40,64	2453,75
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
278	Тефтели по домашнему	60	4,13	9,01	12,1	157
27	Салат	60	0,6	3,6	2,3	44,34
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15	60
	Итого		17.16	19,75	79,69	626,31

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
98	Суп Крестьянский	250	5,25	6,12	13,62	76,2
171	Каша Гречневая	150	8,6	5,1	40,64	2453,75
333	Соус	30	0,6	1,7	2,3	27,7
278	Тефтели по домашнему	60	4,13	9,01	12,1	157
27	Салат	60	0,6	3,6	2,3	44,34
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15	60
	Итого		22,11	25,95	93,31	702,51

День: четверг

Неделя: вторая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
171	Овощное рагу	200	5,969,54	12,18	35,2	284
49	Салат витаминный	60	0,9	2,6	6,3	57,42
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
349	Компот	200	0,9	0,09	23,01	132,80
	Итого		14,5	15,27	80,56	647.74

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
97	Суп гороховый	250	8,0	10,5	38,5	552,25
171	Овощное рагу	200	5,969,54	12,18	35,2	284
49	Салат витаминный	60	0,9	2,6	6,3	57,42
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
349	Компот	200	0,9	0,09	23,01	132,80
	Итого		22,50	25.77	119,06	1199,99

День: пятница

Неделя: вторая

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
199	Пюре гороховое	150	4.09	3,57	23,35	170
246	Гуляш с мясом	100	1,9	7,3	15,5	91,2
59	Салат из морковки с яблоками	60	0,9	0,1	8,52	53,76
ПР	Хлеб	70	3,16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	Итого		10,18	21.28	107,17	729,23

Обед

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры ,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
199	Пюре гороховое	150	4.09	3,57	23,35	170
246	Гуляш с мясом	100	1,9	7,3	15,5	91,2
59	Салат из морковки с яблоками	60	0,9	0,1	8,52	53,76
ПР	Хлеб	70	3.16	0,4	7,35	93,52
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
101	Суп картофельный с крупой	250	9,86	13,56	60,56	428,75
	Итого		20,04	24,85	130,48	899,23

