



Утверждаю:

Директор МБОУ «Жемчугская СОШ»


О.Э. Маланова

**Основное 10-дневное меню для обучающихся МБОУ «Жемчугская СОШ»
Тункинского района
на 2022-2023 уч.год**

Разработано на основе «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день Обед	закуска	45	Салат из капусты с морковью	100	60,40	1,31	3,25	6,46
	1 блюдо	119	Суп гороховый	250	552,25	7,80	48,02	15,94
	2 блюдо	246	Гуляш из говядины	100	164,00	13,36	14,08	3,27
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	150	170,15	5,57	4,56	27,40
	3 блюдо	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	яблоко	200	120	0,8	0,8	19,6
2 день	закуска	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,67	9,39	7,19
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	250	135,00	4,20	5,10	23,40
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	80	160,00	9,70	7,10	21,10
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	110,40	4,60	7,50	17,20
	3 блюдо	388	Напиток "Витаминный"(шиповник)	200	105,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
		338	Груши	200	120	0,8	0,8	19,6
3 день	закуска	20	Салат из свежих огурцов	100	95,00	1,50	4,10	15,90
	1 блюдо	113	Суп-лапша "Домашняя"	250	195,00	7,10	7,80	19,30
	2 блюдо	279	Тефтели мясные	80	182,00	5,00	5,60	20,96
	гарнир	321	Капуста тушеная	150	126,00	7,40	5,20	10,80
	3 блюдо	382	Какао с молоком	200	280,00	03,78	0,67	26
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82

	фрукты	338	Банан	200	71,00	0,82	0,82	21,1
4 день	закуска	67	Винегрет овощной	100	56,00	1,30	2,00	2,00
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картошкой	250	156,00	5,10	5,60	1,60
	2 блюдо	230	Рыба жареная	80	225,00	9,80	10,00	39,10
	гарнир	304	Рис отварной	150	210,00	4,40	5,60	18,70
	3 блюдо	377	Чай с лимоном	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	абрикосы	75	30,38	68	0,08	6,75
5 день	закуска	49	Салат "Витаминный"	100	55,00	2,1	2,5	2,3
	1 блюдо	96	Рассольник"Ленинградский со сметаной"	250	175,00	0,6	2,9	6,7
	2 блюдо	265	Плов	150	210,00	3,1	5,9	19,8
	3 блюдо	389	Сок абрикосовый	200	86,00	0,00	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
		фрукты	338	яблоко	200	33,00	0,80	0,80
6 день	закуска	23	Салат из свежих помидоров	100	54,90	1,20	4,10	0,10
	1 блюдо	124	Суп молочный с клецками	210	135,00	4,20	5,10	23,40
	2 блюдо	243	Сосиски отварные	50	88,00	9,70	7,10	21,10
	гарнир	313	Картофельное пюре	150	110,40	4,60	7,50	17,20
	3 блюдо	349	компот из сухофруктов	200	85,00	1,60	1,50	15,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	Банан	200	71,00	0,82	0,82	21,1
7 день	закуска	54	салат из свеклы с яблоками	100	100,00	1,90	3,60	0,10
	1 блюдо	99	Суп из овощей	250	75,03	3,20	3,20	21,20

	2 блюдо	250	Бефстроганов из мяса отварного	90	136,00	9,00	8,60	14,70
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	232,00	5,40	8,60	24,10
	3 блюдо	359	кисель из сока ягодного с сахаром	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	386	йогурт	100	120	0,8	0,8	19,6
8 день	закуска	306	Горошек зелёный консервированный с яйцом	50	20,00	1,50	0,10	3,25
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	250	160,00	5,60	6,60	14,30
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные	80	154,70	7,10	7,20	36,60
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	105	4,05	6	8,7
	3 блюдо		чай с молоком	200	85,00	0,00	0,00	8,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
фрукты	338	груши	200	120	0,8	0,8	19,6	
9 день	закуска	51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	54,90	1,20	4,10	0,10
	1 блюдо	180	Уха	250	116	6,90	7,10	35,90
	2 блюдо	243	сосиски отварные	150	182,00	5,00	8,90	20,96
	гарнир	321	Капуста тушеная свежая	150	126,00	7,40	5,20	10,80
	3 блюдо	355	Компот из кураги	200	58,00	0,00	0,00	15,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	апельсины	75	41	0,96	0,21	8,68
10 день	закуска	23	Помидоры свежие	100	62,00	0,00	0,12	1,92
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	250	160,00	5,60	6,60	14,30
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	220,00	9,70	12,10	31,90
	3 блюдо	349	сок персиковый	200	110,00	0,50	0,00	27,00

	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	386	ряженка	200	120	0,8	0,8	19,6

Меню для обучающихся 12-17 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день Обед	закуска	45	Салат из капусты с морковью	150	94,12	1,33	6,08	8,52
	1 блюдо	119	Суп гороховый	300	153,90	9	3,90	20,70
	2 блюдо	246	Гуляш из говядины	120	165,83	11,83	1,50	3,75
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20
	3 блюдо	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	169,38
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
			хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	фрукты	338	яблоко	200	33,00	0,80	0,80	19,60
2 день	закуска	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	137,02	4,94	9,50	7,94
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	300	120,15	3,57	3,39	18,84
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	120	130,38	13,38	4,38	9,38
	гарнир	312	Картофельное пюре	180	126	4,82	7,2	10,44
	3 блюдо	388	Напиток "Витаминный"(шиповник)	200	10,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
		338	Груши	200	120	0,8	0,8	19,6
3 день	закуска	20	Салат из свежих огурцов	150	64,65	0,67	6,09	1,81
	1 блюдо	113	Суп-лапша "Домашняя"	300	144,81	7,50	5,40	16,50
	2 блюдо	279	Тефтели мясные	120	174,00	8,67	9,33	13,83

	гарнир	321	Капуста тушеная	200	244,32	5,80	16,00	44,28
	3 блюдо	382	Какао с молоком	200	280,00	03,78	0,67	26
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	Банан	200	71,00	0,82	0,82	21,1
4 день	закуска	67	Винегрет овощной	150	97,88	1,62	6,20	8,90
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картошкой	300	101,37	2,16	5,97	9,95
	2 блюдо	230	Рыба жареная	100	106	7,64	7,40	2,2
	гарнир	304	Рис отварной	200	280,15	4,89	7,23	48,89
	3 блюдо	377	Чай с лимоном	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
5 день	фрукты	338	абрикосы	100	31,88	0,68	0,08	7,13
	закуска	49	Салат "Витаминный"	150	46,9	1,7	1,7	0,60
	1 блюдо	96	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	300	53,3	1,3	1,7	0,90
	2 блюдо	265	Плов	200	210,00	3,1	5,9	19,8
	3 блюдо	389	Сок абрикосовый	200	86,00	0,00	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
6 день	фрукты	338	яблоко	200	33,00	0,80	0,80	19,60
	закуска	23	Салат из свежих помидоров	150	78,56	1,11	6,18	4,62
	1 блюдо	124	Суп молочный с клецками	300	110,9	3,8	13	5,2
	2 блюдо	243	Сосиски отварные	100	172,28	9,21	14,70	0,78
	гарнир	313	Картофельное пюре	200	146,38	13,38	4,38	9,38
	3 блюдо	349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	169,38
		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	

			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	Банан	200	71,00	0,82	0,82	21,1
7 день	закуска	54	салат из свеклы с яблоками	150	100,11	1,31	5,16	12,11
	1 блюдо	99	Суп из овощей	300	90,03	1,01	4,85	5,39
	2 блюдо	250	Бефстроганов из мяса отварного	100	170,67	12,08	12,33	2,83
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,15	11,87	5,47	53,12
	3 блюдо	359	кисель из сока ягодного с сахаром	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	386	йогурт	100	120	0,8	0,8	19,6
8 день	закуска	306	Горошек зелёный консервированный с яйцом	150	265,68	14,72	20,70	2,88
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	300	144,60	0,67	6,09	1,81
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные	100	7,33	5,17	10,4	117,4
	гарнир	312	Картофельное пюре	200	146,38	13,38	4,38	9,38
	3 блюдо		чай с молоком	200	85,00	0,00	0,00	80,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	груши	200	120	0,8	0,8	19,6
9 день	закуска	51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	198,3	2,5	8,9	26,7
	1 блюдо	180	Уха	300	139,16	1,33	6,08	8,52
	2 блюдо	243	сосиски отварные	100	172,28	9,21	14,70	0,78
	гарнир	321	Капуста тушеная свежая	200	344,32	5,80	4,60	0,28
	3 блюдо	355	Компот из кураги	200	58,00	0,00	0,00	15,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	338	апельсины	100	40,50	0,(6	0,21	8,68

10 день	закуска	23	Помидоры свежие	150	70,56	1,11	6,18	4,62
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	300	144,60	0,67	6,09	1,81
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему из говядины	350	574,41	33,35	36,65	27,79
	3 блюдо	349	сок персиковый	200	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
			хлеб ржаной	30	68,97	1,68	0,33	14,82
	фрукты	386	ряженка	200	120	0,8	0,8	19,6

