

МАУ - ЛОПУШСКАЯ СОШ
ГРИБАЧЕВА
2022г.
Р.В. ДУКТИН



*Примерное десятидневное меню
по МАОУ – Лопушская СОШ им. Н.М.Грибачева
для обучающихся старше 11 лет в осенне-зимний период
на 2021-2022 учебный год*

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак:																	
332	1.Макаронны отварные	150	5.1	9.15	34.2	244.5	0.12						18.0	96	198		16.6	
35	2. Биточки из мяса свинины	100	15.9	14.4	16.0	261	0.06		18.75				11.66	55.83	6.66		0.75	
685	3.Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.0	58	0	0.26					11.6	8	6		0.54	
	4.Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24	0	0			0.5		0	30	7		0	
	5.Вафля	16	0.8	4.32	9.92	81.76	0.	0					0				0	
	ИТОГО:	531	25.3	28.47	97.28	752.5	0.180	0.26			0.5		41.26	189.8	217.		17.89	
124	1.Щи из свежей капусты с мясом	250	2.0	4.3	10.0	88	0.06	14.3	0.1				38.90	352	30		0.84	
297	2.Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150	3.6	9.0	35.7	244.5	0.14	0					9.29	102	75		2.98	
431	3.Печень по-строгановски (говяжья)	100	13.6	13.6	3.9	195	0.06	5.04					27.12				1.56	
685	4.Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15.00	58	0	0.26					11.6	8	6		0.54	
	5.Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24	0	0			0.5		0	30	7		0	
	6. Пряник	36	2.14	2.66	23.59	126.84												
	ИТОГО:	801	24.84	30.16	110.35	819.58	0.26	19.66	0.1		0.5		86.91	492	118		5.92	
	ИТОГО:	1332	50.14	58.63	207.63	1572.08	0.44	19.92	0.1	1		128.17	681.8	335.	66		23.81	

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак:																		
	1. Бутерброд с сыром	20/20	1.54/4.82	0.16/5.90	10.04/0.06	121.20								210				1.23	
311	2. Каша вязкая молочная рисовая	250	3.75	10.0	39.5	223					0.01	1.37		80.62	75	75		0.36	
685	3. Чай с сахаром	15/200	0.2	-	15.0	58.0					0.001	0.2		10.2	8	6		1.64	
	4. Хлеб пшеничный	50	3.98	1.6	29.9	144.89					0.05	0	0.5	6.6	30	7		0.84	
	5. Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86					0.03	0.003		5.98				0.43	
	ИТОГО:	590	16.43	20.32	118.09	673.95					0.091	1.573	0	313.4	113	88		4.5	
	Обед:																		
133	1. Рассольник Ленинградский	250	3.0	4.5	21.0	135					0.18	5.184	0.12	36.54	351.6	36		2.58	
297	2. Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9.8	12.96	27.5	363.6					0.22	0		15.53	86.4	178.2		14.04	
260	3. Гуляш из свинины	50/50	10.04	28.19	2.89	309.0					0.07	0.92		20.0	128.62	22.39		2.21	
360	4. Кисель из повидла, джема и варенья	200	0.104	-	29.83	117.4					0	0.26		0.16	0	0		0	
	5. Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76					0	0	0	0	0	0		0	
	6. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24					0	0		0	0	0		0	
	ИТОГО:	800	27.394	48.61	118.36	1118					0.47	6.364	0.12	72.23	566.62	236.59		18.83	
	ИТОГО:	1390	43.824	68.93	236.45	1791.95					0.561	7.937	0.12	385.63	679.62	324.59		23.33	

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
302	1. Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250	12.75	17.25	58.2	438.15	0.375	79.65	0.45		219	319.5	99				4.5	
685	2. Чай с сахаром	15/200	0.2		15.0	58	0.001	0.2			10.2	8	6				1.64	
	3. Бутерброд с сыром	20/20	1.54/4.82	0.16/5.90	10.04/0.06	121.20					210						1.23	
	ИТОГО:	505	19.31	23.31	83.30	617.35	0.376	79.85	0.45		439.2	327.5	105				7.37	
	Обед:																	
139	1. Суп картофельный с бобовыми	250	7.6	5.7	20.0	163	0.18	5.184	0.12		36.54	34.8	40.8				6	
332	2. Макароны из муки с маслом сливочным	180	10.17	7.49	28.43	201.4	0.06				9.0	48	99				7.8	
35	3. Биточки	80	10.88	20.32	14.56	284.80	0.1				17.5						0.9	
685	4. Чай с сахаром	15/200	0.2		15.0	58	0.001	0.2			10.2	8	6				1.64	
	5. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24						30	7					
	6. Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03	0.003									0.43	
	ИТОГО:	810	34.29	36.77	123.74	941.3	0.371	5.387	0.12		73.24	120.8	152.8				16.77	
	ИТОГО:	1315	53.6	60.08	207.04	1558.65	0.747	85.237	0.57		512.44	448.30	257.8				24.14	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
297	1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10.2	18.30	68.40	489	0.12						18.0	96	198			16.6
260	2. Гуляш из свинины	50/50	10.4	28.19	2.89	309			0.92									
685	3. Чай с сахаром	15/200	0.2		15.0	58	0.001		0.2				10.2	8	6			1.64
	4. Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76												
	ИТОГО:	515	21.95	48.85	101.27	941.76	0.121		1.12				19.20	104	204			18.24
	Обед:																	
124	1. Щи со свежей капустой	250	2.1	7.0	10.08	112	0.06		14.36	0.1			38.90	352	30			0.84
521	2. Картофельное пюре	180	3.78	9.9	26.1	208.62	0.18		25.2				16.78	90	36			1.38
35	3. Шницель	100	15.9	14.4	16.0	261	0.07		4.32			1	38.58	60	11			0.74
685	4. Чай с сахаром	15/200	0.2		15.0	58	0.001		0.2				10.2	8	6			1.64
	5. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24						0.5			7			
	6. Вафля	16	0.8	4.32	9.92	81.76												
	ИТОГО:	811	26.08	36.22	99.26	828.62	0.311		51.78	0.1			104.46	540	90			4.6
	ИТОГО:	1326	48.03	85.07	200.53	1770.38	0.432		52.9	0.1			123.66	644	294			22.84

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак:																
160	1.Суп молочный с макаронами	300	9.9	14.45	30.96	280.56	0.27	1.35					159				0.69
685	2.Чай с сахаром	15/200	0.2		15.0	58		0.26					11.6	8	6		0.54
	3.Булочка сдобная	50	4.56	3.12	19.35	164				0.5				30	7		
	4.Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03	0.003									0.43
	ИТОГО:	600	16.8	20.23	88.9	629.42	0.3	1.613	0.5	0.5	0.5	0.5	170.6	38	13	13	1.66
139	1.Суп картофельный с крупной	300	8.0	4.42	31.82	201.67	0.15	4.32	0.1				30.45	293	30		2.15
297	2.Капуста тушенная	180	2.5	4.6	10.7	94											
431	3.Котлета	80	10.2	23.2	8.6	284	0.06	0.89					26.13	60			1.032
685	4.Компот из сухофруктов	200	0.4		31.4	127.0		0.26					11.60	8	6		0.54
	5.Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24				0.5				30	7		
	6. Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76											
	ИТОГО:	830	25.55	35.18	119.66	899.67	0.21	5.47	0.1	0.5	0.1	0.5	68.18	391	43	43	3.722
	ИТОГО:	1430	42.35	55.41	208.56	1529.09	0.51	7.083	0.1	1	1	1	238.78	429	56	56	5.382

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак:																
1	1.Бутерброд с сыром	20/20	3.8/4.6	1.5/5.8	25.7	114						210					1.23
297	2. Каша рисовая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	15.07	2.07	27.5	489				0.31	0.34			110		59	2.01
685	3.Чай с сахаром	15/200	0.2	0.0	15.0	58				0.001	0.2			10.2		6	1.64
	4.Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76											
	ИТОГО:	425	24.82	11.73	83.18	746.76				0.32	0.54	0	0	245.1	118	65	4.88
	Обед:																
106	1.Суп картофельный с рыбными консервами	250	2.20	2.78	15.39	186				0.12	11.10			24.18	71.10	29.35	1.10
297	2.Каша гречневая с маслом	100	5.7	4.8	27.45	180.34				0.14				9.49			3.03
487	3.Курица отварная	100	17.9	6.66	0.45	130.5				0.08	4.41			47.6	120		2.42
685	4.Чай с сахаром	200/15	0.2		15.0	58					0.26			11.6	8	6	0.54
	5.Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24						0.5			30	7	
	6. Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86				0.03	0.003			5.98			0.43
	ИТОГО:	750	31.44	17.5	104.04	1068.6				0.37	15.773	0	0.5	98.85	229.1	42.35	7.52
	ИТОГО:	1175	56.26	29.23	187.22	1815.36				0.69	16.313	0	0.5	343.95	347.1	107.35	12.4

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
336	1. Запеканка из творога	200/25	30	26.6	27.4	478	0.3	0.5				146.92					0.9
685	2. Чай с сахаром	15/200	0.2		15.0	58	0.001	0.2				10.2	8	6			1.64
	ИТОГО:	440	30.2	26.6	42.4	536	0.301	0.7	0	0	0	157.12	8	6	6	6	2.54
	Обед:																
101	1. Суп картофельный с крупой	250	1.48	4.92	6.09	126.50	0.04	9.88				35.88	33.58	14.18			0.58
297	2. Рис отварной с маслом	100	2.4	6.0	23.8	163	0.14					9.29	102	75			2.98
260	3. Гуляш из свинины	50/50	10.4	28.19	2.89	309	0.07	0.92				20	128.62	22.39			2.21
685	4. Чай с сахаром	200/15	0.2		15.0	58		0.26				11.6	8	6			0.54
	5. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	22.16	107.24						14	30	7			
	6. Вафля	16	0.8	5.12	9.28	58.56											
	ИТОГО:	731	18.58	44.83	79.22	822.3	0.25	11.06	0	9.41	0	90.77	302.2	124.57	6.31		
	ИТОГО:	1171	48.78	71.43	121.62	1358.30	0.551	11.76	0	9.41	0	247.89	310.2	130.57	8.85		

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, «Хлебпродинформ», Москва 2004 год