

«Согласовано»

Территориальный отдел Управления  
Государственного надзора по безопасности  
Чертковском, Тарасовском районах  
310130, Ростовская область,  
Шилловский ул. Гельмана, 3  
28.08.2020

«Утверждаю»

Директор МБОУ Щедровская ООШ  
Л.А.Огула.  
2020 года



Примерное десятидневное меню  
для обучающихся МБОУ Щедровская ООШ  
возрастной категории 7- 16 лет  
2020-2021 учебный год

День: 1.Неделя: первая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71
243	Сосиски, сардельки отварные	80	8,07	22,62	0,36	238,54
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	14,91	58,50
3	Бутерброд с сыром	32	3,71	5,31	9,49	79,36
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>692,00</b>	<b>20,98</b>	<b>34,31</b>	<b>86,16</b>	<b>709,91</b>
	<b>Обед</b>					
101	Суп картофельный с гречкой	250	4,10	3,10	25,50	146,30
299	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,1	5,1	19,7	133,4
Н	Хлеб пшеничный	30	4	1,00	24,2	116,9
229	Рыба тушеная с овощами	70	24	4,13	1,50	80,93
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1408,04</b>



День: 2. Неделя: первая

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
291	Плов из птицы	160	13,51	7,89	29,16	242,13
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>470,00</b>	<b>20,57</b>	<b>15,68</b>	<b>72,69</b>	<b>522,03</b>
	<b>Обед</b>					
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,73	5,6	20,45	117,9
353	Каша гречневая с маслом сливочным	150	38,3	48,5	38,5	203
261	Печень тушенная в сметанном соусе с луком	100	12,66	8,76	3,81	159,00
	Хлеб пшеничный	20	4	1,00	24,2	116,9
27	Зеленый горошек	40	0,8	0,05	1,65	10
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,47	40
3	Бутерброд с сыром	32	3,71	5,31	9,49	79,36
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1148,19</b>

День:3 Неделя: первая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	31	3,71	5,31	9,49	76,88
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82
263	Рагу из курицы	175	11,01	27,48	15,73	345,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>486,00</b>	<b>17,73</b>	<b>33,08</b>	<b>68,68</b>	<b>562,80</b>
<b>Обед</b>						
216	Суп с вермишелью на курином бульоне	250г.	5,7	7,6	14,5	145,3
586	Мясо тушеное	100г.	8,9	6,1	2,7	97,3
384	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	4,3	4,4	22,7	145,3
	Хлеб пшеничный	30	4	1,00	24,2	116,9
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,4	1,65	20,54	110,7
52	Салат из вареной свеклы	60	1.6	4.1	8.9	92
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1478,80</b>



День:4 Неделя: первая

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
261	Печень, тушенная в сметанном соусе с луком	100	12,66	8,76	3,81	159,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>660,00</b>	<b>24,32</b>	<b>23,31</b>	<b>74,24</b>	<b>628,35</b>
<b>Обед</b>						
101	Суп картофельный с крупой	250	4,10	3,10	25,50	146,30
243	Сосиска	72	11,72	19,37	12,95	204
45	Салат из белокочанной капусты	60	9,64	6,1	36,46	77
171	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,06	8,53	32,18	219
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,5	12,8	58,45
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,4	1,65	20,54	110,7
3	Бутерброд с сыром	32	3,71	5,31	9,49	79,36
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1453,16</b>

День:5. Неделя: первая

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

№репц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	86,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,40</b>	<b>16,58</b>	<b>61,14</b>	<b>468,30</b>
<b>Обед</b>						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,73	5,6	20,45	117,9
203	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,2	4,05	21,32	137
260	Гуляш	80	11,83	11,17	2,25	90,84
119	Икра кабачковая	50г	1	4,2	3,5	53,6
354	Кисель из сухофруктов	200	1,0	-	20,2	86,6
480	Хлеб пшеничный	60	2	0,5	12,8	58
	Пряники	50	3	2,4	37,5	183
	<b>ИТОГО</b>					<b>1195,24</b>



День:6. Неделя: вторая

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов)	100	9,75	4,95	3,80	105,80
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>667,00</b>	<b>17,46</b>	<b>15,98</b>	<b>71,85</b>	<b>518,55</b>
<b>Обед</b>						
216	Суп с вермишелью на курином бульоне	250г.	5,7	7,6	14,5	145,3
261	Печень тушенная в сметанном соусе с луком	100	12,66	8,76	3,81	159,00
384	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	4,3	4,4	22,7	145,3
	Хлеб пшеничный	20	4	1,00	24,2	116,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
52	Салат из вареной свеклы	60	1,6	4,1	8,9	92
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	<b>ИТОГО</b>					<b>1504,15</b>

День 7. Неделя вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	8,04	9,07	9,50	191,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	74,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>595,00</b>	<b>22,49</b>	<b>22,34</b>	<b>81,81</b>	<b>639,01</b>
	<b>Обед</b>					
101	Суп картофельный с рисом	250	7,07	6,08	17,23	152,18
27	Зеленый горошек	40	0,8	0,05	1,65	10
229	Рыба тушеная с овощами	70	24	4,13	1,50	80,93
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Н	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,15	10,50	58,50
382	Чай с сахаром	200	6,56	1,34	26	125,11
508	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177
	<b>Итого</b>					<b>1379,98</b>



День: 8. Неделя: вторая

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,90	37,36	243,75
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82
	<b>ИТОГО</b>	<b>530,00</b>	<b>25,85</b>	<b>25,98</b>	<b>83,71</b>	<b>605,07</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	60	9,64	6,1	36,46	77
82	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	6,4	17,25	128,25
203	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,8	5,7	34	210
261	Печень, тушенная в сметанном соусе с луком	100	12,66	8,76	3,81	159,00
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,5	12,08	58,45
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	86,80
	<b>ИТОГО</b>					<b>1437,97</b>

День:9. Неделя; вторая

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>'Завтрак</b>						
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	86,80
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,40</b>	<b>16,58</b>	<b>61,14</b>	<b>468,30</b>
<b>Обед</b>						
115	Суп картофельный с горохом	250	5,12	3,89	18,06	128,06
171	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
229	Мясо тушеное	70	24	4.13	1.50	80.93
119	Икра кабачковая	50	1	4,2	3,5	53,6
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0.5	12.7	58
274	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	20,2	86,6
1	Бутерброд с маслом сливочным	28	1,24	3,84	7,44	95,20
	<b>ИТОГО</b>					<b>1195,23</b>



День10. Неделя; вторая

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	8,04	9,07	9,50	191,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	74,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>595,00</b>	<b>22,49</b>	<b>22,34</b>	<b>81,81</b>	<b>639,01</b>
<b>Обед</b>						
47	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	5,7	7,6	14,5	145,3
291	Плов из птицы	160	13,51	7,89	29,16	242,13
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
382	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82
1	Бутерброд с маслом сливочным	28	1,24	3,84	7,44	95,20
	Салат из вареной свеклы	20	1,98	0,5	12,08	58,45
	<b>ИТОГО</b>					<b>1314,41</b>