

Утверждаю
Директор МБОУ Кутейниковской ООШ
В.В. Фандо
Приказ № 135 от 01.09.2020 г.



Согласовано:
Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Ростовской области
в Ростове-на-Дону, Миллеровском
районе, в населенных пунктах
340100, Ростовская область,
Миллеровский район, д. Тельмина, 3
01.09.2020

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
12-16 лет
МБОУ Кутейниковской ООШ**

| № | Наименование блюда | Количество | БЖУ | Калории | Энергетическая ценность |
|----|--------------------|------------|------|---------|-------------------------|
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 2 | Чай с сахаром | 20 | 0,0 | 10,0 | 10,0 |
| 3 | Булочка с маком | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 4 | Молоко | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 5 | Сыр | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 7 | Чай с сахаром | 20 | 0,0 | 10,0 | 10,0 |
| 8 | Булочка с маком | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 9 | Молоко | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 10 | Сыр | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 11 | Хлеб пшеничный | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 12 | Чай с сахаром | 20 | 0,0 | 10,0 | 10,0 |
| 13 | Булочка с маком | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 14 | Молоко | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |
| 15 | Сыр | 20 | 10,0 | 100,0 | 100,0 |

2020-2021 уч. год

1-й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|----------------|--------------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 463 | Сырники из творога | 150 | 28,44 | 19,51 | 17,1 | 357,16 |
| Н | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| 42 | Масло сливочное | 10 | 2,32 | 2,95 | 00 | 36,4 |
| Обед | | | | | | |
| 200 | Суп вермишелевый | 300 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 |
| 679 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 5,45 | 5,78 | 30,45 | 195,71 |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 60 | 8,07 | 22,62 | 0,36 | 238,54 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0,15 | 114,91 | 58,50 |
| 389 | Соки фруктовые, овощные | 200 | 1,00 | - | 20,20 | 84,80 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| 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 |
| | Итого | | 58,37 | 59,57 | 260,39 | 1326,85 |

2-й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|----------------|--|--------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 168 | Каша рисовая вязкая с маслом | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 |
| Н | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| 41 | Бутерброд со сливочным маслом | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 |
| Обед | | | | | | |
| 209 | Борщ со сметаной | 300/10 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| 261 | Печень говяжья тушеная в сметанном соусе | 100 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159,00 |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| Н | Хлеб пшеничный | 60 | 2 | 0,15 | 19,805 | 99 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,08 | 118,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого | | 36,34 | 46,87 | 166,89 | 1209,0 |

3-й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------|-------|------------------|--|-------------------------|
|-----------|--------------------------------|-------|------------------|--|-------------------------|

| | | | твa (г) | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------|---------|-------|--------|---------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 438 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 00 | 8,2 | 0,10 | 75,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| Обед | | | | | | |
| 208 | Суп рисовый | 300 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 |
| 291 | Плов из птицы | 160 | 13,51 | 7,89 | 29,16 | 242,13 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,98 | 20,92 | 113,40 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого | | 43,98 | 64,07 | 294,59 | 1164,71 |

4 день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|----------------|----------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 536 | Отварная сосиска | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |
| 688 | Отварные макароны со слив маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| Н | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| Обед | | | | | | |
| 170 | Суп гороховый | 300 | 1,45 | 3,93 | 120 | 82,00 |
| 307 | Рагу из свинины | 175 | 11,01 | 27,48 | 15,73 | 175,60 |
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| Н | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,15 | 10,50 | 58,50 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,85 |
| 3 | Бутерброд с сыром и колбасой | 31 | 3,71 | 5,31 | 9,49 | 79,36 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого | | 39,49 | 64,07 | 294,59 | 1164,71 |

5 день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|----------------|--------------------------------|-------|----------------------|---|---|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|-------|-------|--------|---------|
| 53 | Лапшевник с творогом | 200 | 21,79 | 16,2 | 42,07 | 401,51 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| Н | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| 41 | Сливочное масло | 10 | 00 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Обед | | | | | |
| 170 | Суп гречневый | 300 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| 694 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 229 | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 |
| Н | Хлеб | 60 | 6,6 | 1,2 | 39,61 | 198 |
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 868 | кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8,00 | 106 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого | | 62,71 | 54,11 | 291 | 1445,02 |

6 -й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------|--------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 168 | Каша вязкая молочная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| 42 | сыр | 5 | 1,16 | 1,48 | 0 | 18,2 |
| Н | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| | Обед | | | | | |
| 204 | Рассольник | 300 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 |
| 260 | Гуляш из свинины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 8,29 | 8,90 | 37,36 | 243,75 |
| Н | Хлеб пшеничный | 60 | 2 | 0,15 | 10,50 | 58,20 |
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,85 |
| | Итого | | 42 | 42,32 | 203 | 1237,81 |

7 -й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 463 | Сырники из творога | 150 | 28,44 | 19,51 | 17,1 | 357,16 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,2 |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| 197 | Борщ | 200 | 1,6 | 4,09 | 13,54 | 97,4 |
| 591 | Рагу из птицы | 175 | 12,8 1 | 10,65 | 15,20 | 208,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 |
| 945 | Чай с лимоном | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,40 | 86 |
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| | Итого | | 50,8 5 | 45,46 | 120,42 | 1070,7 |

8 -й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 421 | Макароны, запеченные с сыром | 180 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| | Масло сливочное | 10 | 00 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Обед | | | | | |
| 170 | Суп гороховый | 300 | 1,45 | 3,93 | 120 | 82,00 |
| 353 | Сельдь с луком | 50 | 10,89 | 3,50 | 0,91 | 78,59 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Н | Хлеб | 60 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 |
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 389 | Соки фруктовые, овощные | 200 | 1,00 | - | 20,20 | 84,80 |
| | Итого | | 33,69 | 35,46 | 270,76 | 1029,9 |

9 -й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|---------------------------------------|-------|----------------------|------|-----------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 336 | Тушеная капуста | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,5 2 | 213,53 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,8 2 | 142,38 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| | Масло сливочное | 10 | 00 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Обед | | | | | |
| 200 | Рассольник | 300 | 1,87 | 2,26 | 13,3 1 | 81 |
| 688 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,4 5 | 168,45 |
| 295 | Котлеты рубленые из филе куриного | 80 | 8,04 | 9,07 | 9,50 | 191,00 |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| Н | Хлеб пшеничный | 60 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,98 | 20,92 | 113,40 |
| | Итого | | 28,37 | 36,95 | 162,75 | 1086,34 |

10-й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 98 | Колбаса варенная отварная | 80 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 |
| 966 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| 17 | Огурец соленый | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 |
| | Обед | | | | | |
| 209 | Суп гречневый | 300 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 175 | 14,81 | 16,53 | 15,15 | 269,71 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Н | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,85 |
| | Итого | | 57 | 55,05 | 140,51 | 1169,18 |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|-----------|-------|------------|---------|
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| Н | Хлеб пшеничный | 60 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,98 | 20,9 2 | 113,40 |
| | Итого | | 28,3 7 | 36,95 | 162, 75 | 1086,34 |

10-й день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 98 | Колбаса варенная отварная | 80 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 |
| 966 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | |
| 17 | Огурец соленый | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 |
| | Обед | | | | | |
| 209 | Суп гречневый | 300 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 175 | 14,81 | 16,53 | 15,15 | 269,71 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Н | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 142,38 |
| 71 | Овощи натуральные | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,85 |
| | Итого | | 57 | 55,05 | 140,51 | 1169,18 |