

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



С. Федорченко

**Осенне-зимнее примерное 10-дневное меню МБОУ "Сарафановская СОШ"**  
**от 12 до 18 лет**

| Прием пищи            | Наименование блюда               | Масса блюда | Пищевые вещества |               |                | Энерг. цен. (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|
|                       |                                  |             | б                | ж             | у              |                    |             |
| <b>Неделя 1</b>       |                                  |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>День 1</b>         |                                  |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>обед:</b>          | Салат из соленых огурцов с луком | 100         | 0,848            | 5,045         | 2,576          | 59,1               | 21          |
|                       | Гречка                           | 200         | 11,87            | 0,04          | 5,47           | 309,15             | 302         |
|                       | Котлета куриная                  | 80          | 12,16            | 10,88         | 0,9            | 189,76             | 243         |
|                       | Чай с лимоном                    | 200/15/7    |                  |               | 9,87           | 41,16              | 377         |
|                       | Хлеб                             | 60          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 116,9              | ПР          |
|                       | Фрукты                           | 75          | 0,3              | 0,3           | 7,35           | 33,3               | 338         |
| <b>итого за обед:</b> |                                  |             | <b>29,128</b>    | <b>16,765</b> | <b>50,316</b>  | <b>749,37</b>      |             |
| <b>2 день</b>         |                                  |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>Обед:</b>          | Салат из белокочанной капусты    | 100         | 1,312            | 3,249         | 6,466          | 59,6               | 45          |
|                       | Плов                             | 250         | 27,49            | 28,15         | 43,38          | 536,68             | 265         |
|                       | Хлеб                             | 60          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 116,9              | ПР          |
|                       | Йогурт 1,5% жирности             | 125         | 5,13             | 1,88          | 7,38           | 66,88              | ПР          |
|                       | Компот из сухофруктов            | 200         | 1,16             | 0,3           | 47,26          | 196,38             | 349         |
| <b>итого за обед:</b> |                                  |             | <b>39,042</b>    | <b>34,079</b> | <b>128,636</b> | <b>976,44</b>      |             |
| <b>Обед:</b>          | Икра кабачковая                  | 100         | 6,58             | 0,83          | 40,25          | 194,83             | 73          |
|                       | Биточки                          | 100         | 12,33            | 21,67         | 11             | 288,33             | 268         |
|                       | Каша перловая рассыпчатая        | 150         | 8,9              | 4,1           | 31,69          | 231,86             | 302         |
|                       | Сок                              | 200         | 1                |               | 20,2           | 86,6               | 389         |
|                       | Хлеб                             | 60          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 116,9              | ПР          |
| <b>итого за обед:</b> |                                  |             | <b>32,76</b>     | <b>27,1</b>   | <b>3264,6</b>  | <b>918,52</b>      |             |
| <b>4 день</b>         |                                  |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>Обед</b>           | Салат из свеклы с сыром          | 100         | 4,94             | 9,5           | 7,94           | 137,02             | 50          |
|                       | Птица тушеная в соусе            | 100         | 11,78            | 10,12         | 2,93           | 150                | 290         |
|                       | Макароны отварные                | 150         | 5,517            | 4,515         | 26,445         | 168,45             | 309         |
|                       | Хлеб                             | 60          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 116,9              | ПР          |
|                       | Чай с лимоном                    | 200         | 1,2              | 0,12          | 14,9           | 60                 | 377         |
| <b>итого за обед:</b> |                                  |             | <b>37,84</b>     | <b>20,55</b>  | <b>94,8</b>    | <b>754,61</b>      |             |
| <b>5 день</b>         |                                  |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>Обед:</b>          | Салат из свежих огурцов          | 100         | 1,75             | 6,18          | 9,25           | 99,5               | 42          |
|                       | Компот из сухофруктов            | 200         | 1,16             | 0,3           | 47,26          | 196,38             | 349         |
|                       | Котлета                          | 100         | 12,33            | 21,67         | 11             | 288,33             | 268         |
|                       | Капуста тушеная                  | 200         | 5,8              | 16            | 44,28          | 344,32             | 321         |
|                       | Йогурт 1,5% жирности             | 125         | 5,13             | 1,88          | 7,38           | 66,88              | ПР          |
|                       | Хлеб                             | 60          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 116,9              | ПР          |
| <b>итого за обед:</b> |                                  |             | <b>30,12</b>     | <b>46,53</b>  | <b>143,32</b>  | <b>1112,31</b>     |             |
| <b>2 неделя</b>       |                                  |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>6 день</b>         |                                  |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>Обед:</b>          | Икра кабачковая                  | 100         | 6,58             | 0,83          | 40,25          | 194,83             | 73          |
|                       | Тефтели мясные                   | 100         | 8,67             | 9,34          | 13,84          | 174                | 279         |
|                       | Каша перловая рассыпчатая        | 150         | 8,9              | 4,1           | 03.сен         | 231,86             | 302         |
|                       | Сок                              | 200         | 1                |               | 20,2           | 86,6               | 389         |

|                                                                                                    |                               |          |               |               |                |                |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
|                                                                                                    | Хлеб                          | 60       | 3,95          | 0,5           | 24,15          | 116,9          | ПР  |
| <b>итого за обед:</b>                                                                              |                               |          | <b>29,1</b>   | <b>14,77</b>  | <b>3267,44</b> | <b>804,19</b>  |     |
| <b>7 день</b>                                                                                      |                               |          |               |               |                |                |     |
| <b>Обед</b>                                                                                        | Винигрет овощной              | 100      | 1,4           | 10,04         | 7,29           | 125,1          | 67  |
|                                                                                                    | Бефстроганов                  | 100      | 12,8          | 12,33         | 2,83           | 170,67         | 250 |
|                                                                                                    | Пюре картофельное             | 200      | 4,1           | 3,1           | 25,5           | 146,3          | 312 |
|                                                                                                    | Сок                           | 200      | 1             |               | 20,2           | 86,6           | 389 |
|                                                                                                    | Хлеб                          | 60       | 3,95          | 0,5           | 24,15          | 116,9          | ПР  |
| <b>итого за обед:</b>                                                                              |                               |          | <b>23,25</b>  | <b>25,97</b>  | <b>79,97</b>   | <b>645,57</b>  |     |
| <b>8 день</b>                                                                                      |                               |          |               |               |                |                |     |
| <b>Обед</b>                                                                                        | Нарезка из соленых огурцов    | 100      | 0,848         | 5,045         | 2,576          | 59,1           | 21  |
|                                                                                                    | Курица отварная               | 120      | 26            | 16            |                | 248            | 288 |
|                                                                                                    | Гречка                        | 200      | 11,87         | 5,47          | 53,12          | 309,15         | 302 |
|                                                                                                    | Хлеб                          | 60       | 3,95          | 0,5           | 24,15          | 116,9          | ПР  |
|                                                                                                    | Компот из сухофруктов         | 200      | 1,16          | 0,3           | 47,26          | 196,38         | 349 |
|                                                                                                    | Фрукты                        | 75       | 1,13          | 0,38          | 15,75          | 70,88          | 338 |
| <b>итого за обед:</b>                                                                              |                               |          | <b>44,958</b> | <b>27,695</b> | <b>142,856</b> | <b>1000,41</b> |     |
| <b>9 день</b>                                                                                      |                               |          |               |               |                |                |     |
| <b>Обед</b>                                                                                        | Нарезка из свежих огурцов     | 100      | 1,75          | 6,18          | 9,25           | 99,5           | 42  |
|                                                                                                    | Рис отварной                  | 200      | 4,89          | 7,23          | 48,89          | 280,15         | 305 |
|                                                                                                    | Гуляш                         | 100      | 14,55         | 16,79         | 2,89           | 221            | 260 |
|                                                                                                    | Хлеб                          | 60       | 3,95          | 0,5           | 24,15          | 116,9          | ПР  |
|                                                                                                    | Чай с сахаром                 | 200      | 0,53          |               | 9,47           | 40             | 376 |
|                                                                                                    | Йогурт 1,5 % жирности         | 125      | 5,13          | 1,88          | 7,38           | 66,88          | ПР  |
| <b>итого за обед:</b>                                                                              |                               |          | <b>30,8</b>   | <b>32,58</b>  | <b>102,03</b>  | <b>824,43</b>  |     |
| <b>10 день</b>                                                                                     |                               |          |               |               |                |                |     |
| <b>Обед</b>                                                                                        | Салат из белокочанной капусты | 100      | 1,312         | 3,249         | 6,466          | 59,6           | 45  |
|                                                                                                    | рыба припущенная              | 100      | 11,87         | 5,2           | 2,62           | 105            | 227 |
|                                                                                                    | Макароны отварные             | 200      | 7,14          | 10.января     | 39,9           | 282,66         | 309 |
|                                                                                                    | Чай с лимоном                 | 200/15/7 | 1,2           |               | 9,87           | 41,16          | 377 |
|                                                                                                    | Хлеб                          | 60       | 3,95          | 0,5           | 24,15          | 116,9          | ПР  |
|                                                                                                    | Фрукты                        | 75       | 1,13          | 0,38          | 15,75          | 70,88          | 338 |
| <b>итого за обед:</b>                                                                              |                               |          | <b>26,602</b> | <b>19,829</b> | <b>98,756</b>  | <b>676,2</b>   |     |
| Ссылка на сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях автора |                               |          |               |               |                |                |     |