



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ледкова

Т.А.Ледкова

Приказ № 18-ОД от 12.04.2021 года

Десятидневное меню обеда,
обучающихся ГБОУ НАО «Начальная школа-детский сад п. Бугрино»
возрастная категория 7-11 лет

10-дневное меню (обеда) для питания обучающихся с 7 до 11 лет

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Начальная школа-детский сад п. Бугрино»

составлено на основании Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного, 2005 год.

День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23	380
	Помидор	100					
	Щи из свежей капусты	250	1,76	5,31	7,59	90	46
	Капуста	50					
	Картофель	30					
	Сметана	5					
	Масло сливочное	2					
	Соль	0,3					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Полуфабрикат столовый	35					
	Вода	106					
	Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18	381
	Куриное филе	75					
	Хлеб пшеничный	7					
	Лук репчатый	5					
	Чеснок	1					
	Масло сливочное	3					
	Сухари панировочные	5					
	Соль	0,3					
	Масло растительное	3					
	Картофельное пюре	150	2,05	4,75	10,45	103	226,01
	Картофель п/ф	121					
	Молоко	23					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0,3					
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87	210	
Сухофрукты	15						
Сахар	15						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382	
Итого за обед:			25,15	30,34	81,05	718,68	

День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14	383
	Огурец	100					
	Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104	49
	Свекла	40					
	Капуста	20					
	Картофель	20					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Томатная паста	3					
	Сахар	2,5					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	5					
	Полуфабрикат столовый	35					
	Вода	100					
	Печень по-строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	171
	Печень	93					
	Томатная паста	1					
	Масло сливочное	6					
	Соус сметанный с луком	20					
	Каша гречневая	150	5,07	5,45	24,88	171,4	395
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0,2					
	Вода	108					
	Компот из брусники	200	0	0	19,96	76	216,08
	Брусника	20					
Сахар	20						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382	
Итого за обед:			27,79	21,42	90,02	680,22	

День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	26
	Капуста	87					
	Морковь	6					
	Масло растительное	3					
	Лимонная кислота	0,18					
	Соль	0,2					
	Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170	64,04
	Картофель	50					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Соль	0,3					
	Масло растительное	3					
	Горох	20					
	Зелень	1					
	Полуфабрикат столовый	20					
	Вода	134					
	Биточки запеченные	100	14	14	6	203,85	385
	Фарш олений, говяжий	74					
	Хлеб пшеничный	10					
	Лук репчатый	8					
	Приправа сушеная (специи)	1					
	Масло растительное	3					
	Масло сливочное	4					
	Картофель отварной с маслом	150	3,03	4,73	24,49	157,4	377
	Картофель	150					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0,3					
	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	6
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	351
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382	
Итого за обед:			27,84	29,16	119,01	882,75	

День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из моркови	100	1,21	7,09	6,7	94,55	936
	Морковь	93					
	Масло растительное	7					
	Свекольник	250	2,33	10,25	11,82	147,52	328
	Свекла	40					
	Картофель	30					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Полуфабрикат столовый	35					
	Сметана	10					
	Соль	0,3					
	Яйцо	5					
	Вода	104					
	Сахар	5					
	Треска запеченая в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9	386
	Треска-филе	100					
	Молоко	10					
	Масло сливочное	5					
	Мука	5					
	Макаронны отварные	150	2,33	8,5	21,44	174	232,02
	Макаронные изделия	53					
	Масло сливочное	5					
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	211
Курага	20						
Сахар	20						
Лимонная кислота	0,2						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382	
Итого за обед:			28,75	31,62	104,58	817,47	

День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,98	7,13	3,8	94,3	297
	Помидоры	51					
	Огурцы	33					
	Лук репчатый	13					
	Масло растительное	7					
	Соль	1					
	Рассольник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63	56
	Картофель	75					
	Крупа перловая	5					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Огурцы соленые	15					
	Сметана	10					
	Масло сливочное	2					
	Столовый полуфабрикат	35					
	Вода	86					
	Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11	387
	Фарш олений	57					
	Масло сливочное	2					
	Лук репчатый	2					
	Сухари панировочные	4					
	Яйцо	1					
	Хлеб пшеничный	13					
	Вода питьевая	20					
	Соль	1					
	Капуста тушеная	150	1,98	3,78	7,77	77	233
	Капуста	114,6					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Лук репчатый	4					
	Томатная паста	1,8					
	Сахар	3					
	Мука	1,2					
Морковь	2						
Вода	16						
Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87	210,01	
Шиповник	20						
Сахар	20						
Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2	35,02	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382	
Итого за обед:			23,19	25,42	104,94	763,74	

День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Винегрет овощной	100	1,56	10,16	7,92	130,17	31
	Картофель	23					
	Свекла	16					
	Морковь	10					
	Огурцы соленые	19					
	Зеленый горошек	15					
	Лук репчатый	8					
	Масло растительное	10					
	Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,33	5,31	11,55	104,88	58,01
	Капуста	20					
	Картофель	50					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	2					
	Сметана	10					
	Зеленый горошек	8					
	Столовый полуфабрикат	35					
	Вода	105					
	Котлета куриная	100	12,15	14,16	7,72	207,59	381
	Куриное филе	75					
	Хлеб пшеничный	7					
	Лук репчатый	5					
	Чеснок	1					
	Масло сливочное	3					
	Сухари	5					
	Соль	0,3					
	Масло растительное	3					
Картофельное пюре	150	2,05	4,75	10,45	103	226,01	
Картофель	123						
Молоко	23						
Масло сливочное	5						
Соль	0,5						
Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	6	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382	
Итого за обед:			23,71	35,06	91,94	799,14	

День 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85	21
	Свекла	95					
	Масло растительное	5					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,63	9,77	10,21	169,21	65
	Картофель	50					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Томатная паста	4					
	Соль	1					
	Фарш олений, говяжий	45					
	Столовый полуфабрикат	35					
	Масло растительное	5					
	Вода	94					
	Гуляш	109	13,68	13,27	4,46	198	169,04
	Мясо оленина п/ф	79					
	Масло растительное	5					
	Лук репчатый	15					
	Томатная паста	3,6					
	Мука	4					
	Соль	0,2					
	Рис отварной	150	2,33	8,5	21,44	174	232,01
	Крупа рисовая	48					
	Масло сливочное	5					
	Вода	97					
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	197
	Чай	1					
	Сахар	15					
	Лимон	7					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382
Итого за обед:			32,35	37,37	89,58	834,56	

День 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23	380
	Помидор	100					
	Суп «Крестьянский» с перловой крупой	250	2,26	5,43	15,74	114	391
	Капуста	30					
	Картофель	25					
	Крупа перловая	10					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	7					
	Соль	0,5					
	Полуфабрикат столовый	25					
	Приправа	0,01					
	Треска запеченая в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9	386
	Треска-филе	100					
	Молоко	10					
	Масло сливочное	5					
	Мука	5					
	Картофель отварной	156	3,03	4,73	24,49	157,4	377
	Картофель	150					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0,5					
	Компот из брусники	200	0	0	19,96	76	216,08
	Ягоды быстрозамороженные - брусника	20					
	Сахар	20					
	Апельсин	290	2,61	0,58	0	116	35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382
Итого за обед:			30,84	16,72	97,65	764,8	

День 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14	383
	Огурцы	100					
	Борщ сибирский	250	8,66	9,24	14,85	177,2	51
	Свекла	40					
	Капуста тушеная	20					
	Картофель	10					
	Фасоль	10					
	Морковь	7					
	Лук репчатый	7					
	Томатная паста	3					
	Чеснок	1					
	Сахар	2					
	Лимонная кислота	0,04					
	Сметана	5					
	Соль	0,5					
	Масло сливочное	5					
	Столовый полуфабрикат	23					
	Яйцо	4					
	Котлета домашняя	100	10,16	7,31	9,23	149,3	387
	Фарш олений	55					
	Масло сливочное	2					
	Лук репчатый	2					
	Сухари панировочные	4					
	Хлеб пшеничный	13					
	Вода питьевая	20					
	Соль	0,5					
	Каша гречневая	150	5,07	5,45	24,88	171,4	395
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0,2					
	Кисель из ягод	200	0,25	0,06	27,12	107,75	389
	Ягоды быстрозамороженные- клубника	30					
	Сахар	20					
Крахмал	5						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382	
Итого за обед:			29,96	22,84	108,38	769,15	

День 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	26
	Капуста	87					
	Морковь	6					
	Масло растительное	3					
	Лимонная кислота	0,18					
	Соль	0,5					
	Суп картофельный с рисом	250	2,11	2,87	14,39	92,34	68
	Картофель	50					
	Соль	1					
	Масло сливочное	3					
	Крупа рисовая	7					
	Лук репчатый	7					
	Морковь	7					
	Столовый полуфабрикат	35					
	Приправа сушеная	1					
	Вода питьевая	139					
	Мясо тушеное	100	14,78	12,64	3,45	186,68	166
	Мясо оленина, говядина б/к	75					
	Масло сливочное	4					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	5					
	Томатная паста	2,4					
	Мука	2,6					
	Соль	0,5					
	Макаронны отварные	150	2,33	8,5	21,44	174	232,02
	Макаронные изделия	48					
	Масло сливочное	5					
	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	299,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	382
Итого за обед:			25,77	27,75	99,22	759,52	