

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач по
Ефремовскому, Воловскому, Каменскому и
Куркинскому районам

(Е.И.Загатин)



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Ступинская СШ № 14»
(Н.А. Очкасова)



Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Ступинская средняя школа № 14»

(на осенне-зимний период)

(в период весенне-летнего необходимо производить термическую обработку овощей)

сборник под редакцией М.П.Могилыного, № рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Минеральные вещества,мг					Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
															6,2	6,2
168	каша гречневая молочная	220	6,2	6,2	42,32	230,5	15,18	101,2	167,12	5,13	0,18	0	22	0		
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0		
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0		
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01		
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0		
847	яблоко	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150,5	4,4	0,06	20	0	0		
Итого завтрак:			13,08	20,03	88,72	545,7	174,18	106,45	394,62	10,08	0,25	20,11	120	0,01		
1 День обед																
14	салат зеленый с помидором с р/м	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0		
206	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0		
608	биточки (мясо, птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	0,05		
321	овощное рагу	180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2	0		
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0		
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0		
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого обед:			27,36	34,59	114,05	881,18	140,48	128,99	392,63	6,19	0,54	29,69	65,95	0,05		
ИТОГО 1 день:			40,44	54,62	202,77	1426,88	314,66	235,44	787,25	16,27	0,79	49,8	185,95	0,06		
2 День завтрак (вторник)																
438	омлет натуральный	160	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9	0,03		
10	зеленый горошек консервированный	30	1,9	2,8	2,5	30,85	6,32	6,31	18,12	0,35	0,4	5,3	0,89	0,05		
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	0		

1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	29,5	0,03
847	груша	150	0,8	0,6	20,6	94	16	0	198,2	4,6	0,04	10	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:		580	25,49	38,22	61,26	687,85	208,54	39,28	608,81	8,86	0,59	15,63	483,37	0,11				

2 День обед

17	огурец свежий (соленый)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0	0	0	
170	борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	0	0	0	0	
245	рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5	0	0	0	0	
692	картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	95,67	1,39	0,18	25,2	25,2	0,05	0	0	0	
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0	0	0	0	
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0	0	0	0	
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого обед:		850	25,59	15,28	106,49	676,32	116,31	102,36	374,18	4,37	0,4	43,58	32,7	0,05				
ИТОГО 2 день:		1430	51,08	53,5	167,75	1364,17	324,85	141,64	982,99	13,23	0,99	59,21	516,07	0,16				

3 День завтрак (среда)

608	биточки (мясо, птица)	100	13,88	12,24	15,36	39	28,32	133	1,9	0,08	0,18	28	0	0,002				
626	картофельная запеканка	180	21,35	38,2	33,65	389,53	35,8	65,27	203,85	6,65	0,85	6,52	0,08	0				
377	чай с лимоном	200/7	1,4	0,05	38,5	2,05	0,05	0	0	0	0	0	0,16	0				
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0				
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01				
847	мандарин	120	1,6	0,3	115,2	98	12	8	28	0,5	0,12	20	0	0				
Итого завтрак:		657	40,63	59,39	215,01	667,18	77,17	206,27	235,75	7,23	1,15	54,52	59,24	0,012				

3 День обед

42	салат из свежих овощей с р/м	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0				
204	суп рисовый с картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0	0				
591	бефстроганов	100	21,62	19,85	5,86	198,13	28,32	26,3	194,69	2,32	0,17	1,28	0	0				
688	макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,3	0,058				
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0				

к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		840	33,96	31,91	119,22	813,58	103,42	102,07	361,85	5,84	0,44	31,58	25,3	0,058
ИТОГО 3 день:		1497	74,59	91,3	334,23	1480,76	180,59	308,34	597,6	13,07	1,59	86,1	84,54	0,07

4 День завтрак (четверг)

469	запеканка из творога со сметаной	220/20	30,95	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37	0,23
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
847	банан	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150	4,4	0,06	20	0	0
Итого завтрак:		630	37,67	36,01	93,89	688,46	394,55	68,36	625,23	5,89	0,2	22,12	59,38	0,24

4 День обед

14	салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0
187	щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0
304	плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	0,05
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		810	30,7	30,7	117,79	874,48	129,68	109,83	361,67	5,02	0,27	33,05	60	0,05
ИТОГО 4 день:		1440	68,37	66,71	211,68	1562,94	524,23	178,19	986,9	10,91	0,47	55,17	119,38	0,29

5 день завтрак (пятница)

469	запеканка творожная	200	35,65	26,89	46	325,3	285,15	58,36	402,8	0,12	0,2	0,82	0,37	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
847	апельсин	150	1,6	0,3	115	98	12	8	28	0,5	0,06	20	0	0
Итого завтрак:		590	39,85	35,79	187,3	589,9	304,15	66,36	432,8	1,02	0,26	0,82	59,37	0,01

5 День обед

38	салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,98	0,14	8,62	40,4	25,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0	0
----	----------------------------------	----	------	------	------	------	-------	-------	----	------	------	------	---	---

208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	204,3	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	0
690	печень по-строгановски	100	22,24	21,52	14,32	222,3	26,3	25,13	291,18	8,2	8,5	28,31	8,84	0,8
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	264,2	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6	0
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		840	32,57	31,15	129,21	1018,82	147,55	137,87	556,38	12,52	8,91	66,44	39,44	0,8
ИТОГО 5 день:		1430	72,42	66,94	316,51	1608,72	451,7	204,23	989,18	13,54	9,17	67,26	98,81	0,81

2 неделя

6 День завтрак (понеделник)

94	каша пшеничная молочная	220	7,25	6,85	32,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0
847	яблоко	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150,5	4,4	0,06	20	0	0
Итого обед:		625	13,33	19,88	58,51	404,7	341,4	42,28	271,73	1,23	0,15	1,25	136,25	0,01

6 День обед

17	огурец свежий (соленый)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0
202	суп овощной со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0	0
286	тефтели (мясные)	100	13,75	15,2	18,2	263	58,3	32,21	143,2	3,24	0,06	1,18	59	0
304	рис припущенный	180	7,92	6,86	45,45	275,4	19,96	56,81	161,32	1,85	0,2	0	25,2	1
859	компот из св. яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24 8/9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		850	27,28	34,24	136,17	988,56	148,53	168,31	459,35	7,12	0,52	15,38	84,2	1
ИТОГО 6 день:		1475	40,61	54,12	194,68	1393,26	489,93	210,59	731,08	8,35	0,67	16,63	220,45	1,01

7 День завтрак (вторник)

469	запеканка творожная с изюмом	220/20	30,93	22,89	36	310	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37	0
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
21	масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5	0,03
847	груша	150	0,8	0,6	20,6	94	16	0	198,2	4,6	0,04	10	0	0
Итого завтрак:		630	36,85	31,11	73,74	556,3	374,05	68,36	474,23	1,49	0,14	2,12	29,88	0,03
7 день обед														
42	салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0	0
197	рассольник по-ленинградски	250	2,1	2,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,78	0,08	3,06	0	0
692	картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	95,67	1,39	0,18	25,2	25,2	0,89
244	рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	0,06
847	сок фруктовый (овощной)	200	0,16	0,6	158,5	118	24	16	59	1	0,6	20	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24 8/9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		840	17,04	12,8	248,4	691,33	116,34	113,72	369,02	4,82	1,01	68,69	28,95	0,95
ИТОГО 7 день:		1470	53,89	43,91	322,14	1247,63	490,39	45,36	843,25	6,31	1,15	70,81	58,83	0,98
8 день завтрак (среда)														
402	каша овсяная молочная	220	15,16	27,16	4,15	330,67	402,35	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0
847	мандарин	120	1,6	0,3	115,2	98	12	8	28	0,5	0,12	20	0	0
Итого завтрак:		595	21,24	40,19	30,45	551,87	541,35	26,28	318,94	6,06	0,13	0,59	98,32	0,01
8 день обед														
15	салат витаминный с р/м	60	0,7	4,3	4,7	60,5	25,8	0,6	0,02	0,03	10,9	5,7	0,5	0,02

204	суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0
608	котлета (мясо,птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
688	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		840	27,74	24,86	128,57	853,16	117,85	100,6	318,73	4,73	11,26	15,18	54,45
ИТОГО 8 день:		1435	48,98	65,05	159,02	1405,03	659,2	126,88	637,67	10,79	11,39	15,77	152,77

9 день завтрак (четверг)

467	пудинг творожный с изюмом	220	38,7	26,32	15,2	254	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
18	подлива фруктовая	20	2,4	3	32,4	186	59	9	68	0	0,02	0	0,08
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
21	масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5
847	банан	150	0,8	0,8	20,1	94	20	0	150	4,4	0,06	20	0
Итого завтрак:		630	44,9	35,82	82,25	657,1	223,5	61,53	485,96	1,24	0,13	0,48	164,21

9 день обед:

14	помидор свежий (соленый)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
87	суп рыбный	250/10	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
436	жаркое по-домашнему	250	30,35	9,85	26,35	316,25	39,02	76,2	337	4,03	0,21	8,97	24
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		820	42,63	22,85	108,12	818,58	121,87	155,91	583,9	6,73	0,44	32,16	39
ИТОГО 9 день:		1450	87,53	58,67	190,37	1475,68	345,37	217,44	1069,9	7,97	0,57	32,64	203,21

10 день завтрак (пятница)

486	рыба тушеная под овощами	100	15,98	9,58	8,32	186	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01
304	рис отварной	180	6,62	15,35	67	375	59	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0

1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	59	0,01	0
847	апельсин	150	1,6	0,3	115	98	12	8	28	0,5	0,06	20	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:		670	25,2	33,53	101,62	727,6	118,11	85,11	285,06	2,69	0,17	3,35	84,21	0,012					
10 день обед																			
38	салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,98	0,14	8,62	40,4	25,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0	0	0	0	0	0	0
170	борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,16	0,05	10,29	0	0	0	0	0	0	0
281	котлета рубленая с соусом	120	14,18	15,35	12,51	263,21	85,39	28,96	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33	6,1					
679	каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	1,2					
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		860	28,81	27,98	138,52	953,66	190,04	184,49	541,95	8,97	0,48	17,9	53,35	7,3					
ИТОГО:		1530	54,01	61,51	240,14	1681,26	308,15	269,6	827,01	11,66	0,65	21,25	137,56	7,312					