

Согласовано

Директор МАСУ ООШ № 30

Ю.И. Григорьев

09.01.2024г.



Утверждаю

Ю.Козлова



## Основное десятидневное меню комплекс для учащихся 5-9 классов

## 1 неделя

| № рецептуры             | Наименование блюда           | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                              |         |         |        |            |         |
| 810                     | Бутерброд с сыром            | 40      | 5,58    | 5      | 13,71      | 118,3   |
| 846                     | Каша овсяная Геркулес вязкая | 250     | 7,56    | 11     | 35,65      | 275,4   |
| 1 188                   | Чай с сахаром                | 200     |         |        | 16         | 63,8    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                  | 20      | 1,7     | 1      | 11,7       | 51,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | 510     | 14,84   | 17     | 77,06      | 509,3   |
| <b><u>Обед</u></b>      |                              |         |         |        |            |         |
| 1 021                   | Борщ с капустой картофелем и | 250     | 3,79    | 7      | 17,34      | 147,5   |
| 1 027,03                | **Шницель рубленый мясной    | 90      | 14      | 12     | 14,39      | 219,1   |
| 1 126                   | Соус томатный                | 20      | 0,12    | 1      | 1,16       | 11,1    |
| 516                     | Макаронные изделия отварные  | 180     | 7,77    | 6      | 49,16      | 255,3   |
| 928                     | Компот из смеси сухофруктов  | 200     | 0,46    |        | 27,49      | 115,7   |
| 897                     | Хлеб пшеничный               | 20      | 2,14    | 1      | 10,7       | 54,8    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                  | 20      | 1,7     | 1      | 11,7       | 51,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                              | 780     | 29,98   | 28     | 131,94     | 855,3   |
| <b>Итого за день</b>    |                              | 1 290   | 44,82   | 45     | 209        | 1 364,6 |

## 2 неделя

| № рецептуры             | Наименование блюда           | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                              |         |         |        |            |         |
| 1 046                   | Бутерброд с повидлом         | 30      | 1,63    | 1      | 16,6       | 77,6    |
| 874                     | Каша рисовая молочная вязкая | 250     | 3,93    | 5      | 48,62      | 259     |
| 1 188                   | Чай с сахаром                | 200     |         |        | 16         | 63,8    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                  | 20      | 1,7     | 1      | 11,7       | 51,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | 500     | 7,26    | 7      | 92,92      | 452,2   |
| <b><u>Обед</u></b>      |                              |         |         |        |            |         |
| 1 058                   | Суп Крестьянский с крупой,   | 250     | 2,97    | 7      | 16,43      | 137     |
| 1 308,02                | **Биточек куриный            | 90      | 14,77   | 19     |            | 164,6   |

|                      |                       |       |       |    |       |         |
|----------------------|-----------------------|-------|-------|----|-------|---------|
| 901                  | Соус красный основной | 20    | 0,14  | 1  | 1,5   | 15,7    |
| 995                  | Пюре картофельное     | 160   | 3,53  | 11 | 39,65 | 245,3   |
| 971                  | Чай ягодный           | 200   | 0,1   |    | 16    | 59,9    |
| 897                  | Хлеб пшеничный        | 20    | 2,14  | 1  | 10,7  | 54,8    |
| 1 148                | Хлеб ржаной           | 20    | 1,7   | 1  | 11,7  | 51,8    |
| <b>Итого за Обед</b> |                       | 760   | 25,35 | 40 | 95,98 | 729,1   |
| <b>Итого за день</b> |                       | 1 260 | 32,61 | 47 | 188,9 | 1 181,3 |

3 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                            |     |      |   |       |       |
|-------------------------|----------------------------|-----|------|---|-------|-------|
| 1 153                   | Суп молочный с макаронными | 200 | 3,66 | 4 | 22,23 | 142   |
| 483                     | Чай с лимоном              | 200 | 0,09 |   | 20,26 | 79,8  |
| 897                     | Хлеб пшеничный             | 20  | 2,14 | 1 | 10,7  | 54,8  |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                | 20  | 1,7  | 1 | 11,7  | 51,8  |
| 674                     | Яблоки печеные             | 100 | 0,38 |   | 15,97 | 71,2  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                            | 540 | 7,97 | 6 | 80,86 | 399,6 |

**Обед**

|                      |                             |       |       |    |        |         |
|----------------------|-----------------------------|-------|-------|----|--------|---------|
| 1 030                | Рассольник ленинградский со | 250   | 3,78  | 6  | 25,23  | 137,9   |
| 1 076                | Печень по-строгановски      | 100   | 13,43 | 10 | 5,21   | 165,9   |
| 998                  | Каша гречневая рассыпчатая  | 180   | 9,06  | 9  | 52,62  | 289     |
| 483                  | Чай с лимоном               | 200   | 0,09  |    | 20,26  | 79,8    |
| 897                  | Хлеб пшеничный              | 30    | 3,21  | 1  | 16,05  | 82,2    |
| 1 148                | Хлеб ржаной                 | 20    | 1,7   | 1  | 11,7   | 51,8    |
| <b>Итого за Обед</b> |                             | 780   | 31,27 | 27 | 131,07 | 806,6   |
| <b>Итого за день</b> |                             | 1 320 | 39,24 | 33 | 211,93 | 1 206,2 |

4 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                    |     |       |    |       |       |
|-------------------------|--------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| 808                     | Бутерброд с маслом | 30  | 1,58  | 8  | 10,41 | 118,5 |
| 1 066,01                | **Сырники          | 140 | 11,67 | 13 | 23,21 | 316,4 |
| 1 142                   | Повидло            | 20  | 0,02  |    | 3,28  | 13,5  |
| 1 188                   | Чай с сахаром      | 200 |       |    | 16    | 63,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                    | 390 | 13,27 | 21 | 52,9  | 512,2 |

**Обед**

|       |                             |     |       |   |       |       |
|-------|-----------------------------|-----|-------|---|-------|-------|
| 1 113 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,67  | 3 | 20,74 | 121,4 |
| 1 075 | Плов с мясом птицы          | 220 | 17,03 | 9 | 42,72 | 322,6 |
| 1 188 | Чай с сахаром               | 200 |       |   | 16    | 63,8  |
| 897   | Хлеб пшеничный              | 30  | 3,21  | 1 | 16,05 | 82,2  |

|                      |             |       |       |    |        |         |
|----------------------|-------------|-------|-------|----|--------|---------|
| 1 148                | Хлеб ржаной | 30    | 2,55  | 1  | 17,55  | 77,7    |
| <b>Итого за Обед</b> |             | 730   | 25,46 | 14 | 113,06 | 667,7   |
| <b>Итого за день</b> |             | 1 120 | 38,73 | 35 | 165,96 | 1 179,9 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                           |     |       |   |       |       |
|-------------------------|---------------------------|-----|-------|---|-------|-------|
| 851                     | Каша пшеничная молочная с | 200 | 9,63  | 8 | 32,03 | 238   |
| 1 188                   | Чай с сахаром             | 200 |       |   | 16    | 63,8  |
| 897                     | Хлеб пшеничный            | 20  | 2,14  | 1 | 10,7  | 54,8  |
| 976                     | Яблоки свежие             | 120 | 0,48  |   | 11,76 | 88    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                           | 540 | 12,25 | 9 | 70,49 | 444,6 |

**Обед**

|                      |                         |       |       |    |       |         |
|----------------------|-------------------------|-------|-------|----|-------|---------|
| 1 098                | Суп из сборных овощей с | 250   | 1,85  | 4  | 8,01  | 71,9    |
| 1 070,01             | Рыба тушеная с овощами  | 100   | 11,52 | 6  | 5,33  | 138,1   |
| 512                  | Рис припущенный         | 180   | 4,01  | 5  | 42,01 | 264,6   |
| 483                  | Чай с лимоном           | 200   | 0,09  |    | 20,26 | 79,8    |
| 897                  | Хлеб пшеничный          | 20    | 2,14  | 1  | 10,7  | 54,8    |
| 1 148                | Хлеб ржаной             | 20    | 1,7   | 1  | 11,7  | 51,8    |
| <b>Итого за Обед</b> |                         | 770   | 21,31 | 17 | 98,01 | 661     |
| <b>Итого за день</b> |                         | 1 310 | 33,56 | 26 | 168,5 | 1 105,6 |

6 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                    |     |       |    |       |       |
|-------------------------|--------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| 810                     | Бутерброд с сыром  | 30  | 4,19  | 3  | 10,29 | 88,7  |
| 892                     | Омлет с картофелем | 140 | 9,56  | 12 | 13,49 | 198,5 |
| 483                     | Чай с лимоном      | 200 | 0,09  |    | 20,26 | 79,8  |
| 1 148                   | Хлеб ржаной        | 30  | 2,55  | 1  | 17,55 | 77,7  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                    | 400 | 16,39 | 16 | 61,59 | 444,7 |

**Обед**

|                      |                             |       |       |    |        |         |
|----------------------|-----------------------------|-------|-------|----|--------|---------|
| 1 016                | Суп-пюре овощной            | 250   | 2,53  | 5  | 15,78  | 147,5   |
| 943                  | Гренки из пшеничного хлеба  | 15    | 1,94  |    | 11,71  | 60      |
| 437,06               | **Гуляш из мяса свинины     | 100   | 11,21 | 28 | 3,86   | 240,2   |
| 516                  | Макаронные изделия отварные | 180   | 7,77  | 6  | 49,16  | 255,3   |
| 1 188                | Чай с сахаром               | 200   |       |    | 16     | 63,8    |
| 897                  | Хлеб пшеничный              | 30    | 3,21  | 1  | 16,05  | 82,2    |
| 1 148                | Хлеб ржаной                 | 30    | 2,55  | 1  | 17,55  | 77,7    |
| <b>Итого за Обед</b> |                             | 805   | 29,21 | 41 | 130,11 | 926,7   |
| <b>Итого за день</b> |                             | 1 205 | 45,6  | 57 | 191,7  | 1 371,4 |

## 7 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

Завтрак

|                         |                              |     |       |   |       |       |
|-------------------------|------------------------------|-----|-------|---|-------|-------|
| 1 046                   | Бутерброд с повидлом         | 40  | 2,18  | 1 | 22,13 | 103,4 |
| 842                     | Каша ячневая молочная вязкая | 250 | 5,6   | 6 | 43,85 | 248   |
| 971                     | Чай ягодный                  | 200 | 0,1   |   | 16    | 59,9  |
| 897                     | Хлеб пшеничный               | 20  | 2,14  | 1 | 10,7  | 54,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | 510 | 10,02 | 8 | 92,68 | 466,1 |

Обед

|                      |                              |       |       |    |        |         |
|----------------------|------------------------------|-------|-------|----|--------|---------|
| 1 021                | Борщ с капустой картофелем и | 250   | 3,79  | 7  | 17,34  | 147,5   |
| 1 308,02             | **Биточек куриный            | 90    | 14,77 | 19 |        | 164,6   |
| 995                  | Пюре картофельное            | 180   | 3,97  | 12 | 44,61  | 276     |
| 1 188                | Чай с сахаром                | 200   |       |    | 16     | 63,8    |
| 897                  | Хлеб пшеничный               | 30    | 3,21  | 1  | 16,05  | 82,2    |
| 1 148                | Хлеб ржаной                  | 30    | 2,55  | 1  | 17,55  | 77,7    |
| <b>Итого за Обед</b> |                              | 780   | 28,29 | 40 | 111,55 | 811,8   |
| <b>Итого за день</b> |                              | 1 290 | 38,31 | 48 | 204,23 | 1 277,9 |

## 8 недел

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

Завтрак

|                         |                             |     |      |    |       |       |
|-------------------------|-----------------------------|-----|------|----|-------|-------|
| 808                     | Бутерброд с маслом          | 30  | 1,58 | 8  | 10,41 | 118,5 |
| 871                     | Каша "Янтарная" (из пшена с | 250 | 9,62 | 12 | 45    | 354,2 |
| 1 188                   | Чай с сахаром               | 200 |      |    | 16    | 63,8  |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                 | 20  | 1,7  | 1  | 11,7  | 51,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | 500 | 12,9 | 21 | 83,11 | 588,3 |

Обед

|                      |                             |       |       |    |        |       |
|----------------------|-----------------------------|-------|-------|----|--------|-------|
| 139,04               | Суп картофельный с горохом  | 250   | 4,82  | 5  | 21,43  | 140,5 |
| 1 137                | Котлета рыбная из минтая    | 90    | 14,16 | 9  | 12,23  | 190,5 |
| 600,01               | Соус сметанный с томатом    | 20    | 0,28  | 1  | 1,35   | 15,8  |
| 512                  | Рис припущенный             | 180   | 4,01  | 5  | 42,01  | 264,6 |
| 928                  | Компот из смеси сухофруктов | 200   | 0,46  |    | 27,49  | 115,7 |
| 897                  | Хлеб пшеничный              | 20    | 2,14  | 1  | 10,7   | 54,8  |
| 1 148                | Хлеб ржаной                 | 20    | 1,7   | 1  | 11,7   | 51,8  |
| <b>Итого за Обед</b> |                             | 780   | 27,57 | 22 | 126,91 | 833,7 |
| <b>Итого за день</b> |                             | 1 280 | 40,47 | 43 | 210,02 | 1 422 |

## 9 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                      |            |              |           |               |            |
|-------------------------|----------------------|------------|--------------|-----------|---------------|------------|
| 1 046                   | Бутерброд с повидлом | 30         | 1,63         | 1         | 16,6          | 77,6       |
| 334                     | Макаронные изделия   | 250        | 22,14        | 25        | 59,5          | 363,8      |
| 483                     | Чай с лимоном        | 200        | 0,09         |           | 20,26         | 79,8       |
| 1 148                   | Хлеб ржаной          | 20         | 1,7          | 1         | 11,7          | 51,8       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                      | <b>500</b> | <b>25,56</b> | <b>27</b> | <b>108,06</b> | <b>573</b> |

**Обед**

|                      |                            |              |              |           |               |                |
|----------------------|----------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 1 058                | Суп Крестьянский с крупой, | 250          | 2,97         | 7         | 16,43         | 137            |
| 1 296,01             | **Фрикасе из мяса птицы со | 100          | 18,27        | 5         | 3,31          | 136,3          |
| 998                  | Каша гречневая рассыпчатая | 180          | 9,06         | 9         | 52,62         | 289            |
| 1 188                | Чай с сахаром              | 200          |              |           | 16            | 63,8           |
| 897                  | Хлеб пшеничный             | 20           | 2,14         | 1         | 10,7          | 54,8           |
| 1 148                | Хлеб ржаной                | 20           | 1,7          | 1         | 11,7          | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b> |                            | <b>770</b>   | <b>34,14</b> | <b>23</b> | <b>110,76</b> | <b>732,7</b>   |
| <b>Итого за день</b> |                            | <b>1 270</b> | <b>59,7</b>  | <b>50</b> | <b>218,82</b> | <b>1 305,7</b> |

10 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
|-------------|--------------------|---------|---------|--------|------------|---------|

**Завтрак**

|                         |                              |            |              |           |               |              |
|-------------------------|------------------------------|------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 874                     | Каша рисовая молочная вязкая | 250        | 3,93         | 5         | 48,62         | 259          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                | 200        |              |           | 16            | 63,8         |
| 1 141                   | Печенье детское (конд изд)   | 40         | 3            | 4         | 20,93         | 162,8        |
| 897                     | Хлеб пшеничный               | 30         | 3,21         | 1         | 16,05         | 82,2         |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                  | 30         | 2,55         | 1         | 17,55         | 77,7         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | <b>550</b> | <b>12,69</b> | <b>11</b> | <b>119,15</b> | <b>645,5</b> |

**Обед**

|                      |                      |              |              |           |               |                |
|----------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| 1 015                | Суп-лапша на курином | 250          | 5,48         | 6         | 15,3          | 137,6          |
| 1 075                | Плов с мясом птицы   | 200          | 15,48        | 8         | 38,84         | 293,3          |
| 971                  | Чай ягодный          | 200          | 0,1          |           | 16            | 59,9           |
| 897                  | Хлеб пшеничный       | 30           | 3,21         | 1         | 16,05         | 82,2           |
| 1 148                | Хлеб ржаной          | 20           | 1,7          | 1         | 11,7          | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b> |                      | <b>700</b>   | <b>25,97</b> | <b>16</b> | <b>97,89</b>  | <b>624,8</b>   |
| <b>Итого за день</b> |                      | <b>1 250</b> | <b>38,66</b> | <b>27</b> | <b>217,04</b> | <b>1 270,3</b> |







