

156-211

Согласовано:  
Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:  
Директор МКОУ ООШ № 6

 /Е.А. Шимова/

«01» сентября 2023 г.



Стверждаю:  
И.П. Ефремова О.В.

 О.В. Ефремова

«01» сентября 2023 г.

**Примерное 10-дневное меню (обед) для детей с 12 лет и старше,  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
(всесезонное) на 2023 учебный год  
для столовой при МКОУ ООШ № 6**

**Использованы:**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1**

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	100	146	1,03	2,07	30,64
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	182,3	5,9	4,7	20,2
278/2007	Тефтели мясные с/с	120	167,7	9	9,4	9,4
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>920</b>	<b>888</b>	<b>25,43</b>	<b>24,27</b>	<b>134,44</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2**

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
456/2016	Булочка Веснушка	75	157	3,8	3,1	28,2
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/ 10	165,6	2,25	7,2	13,44
388/2004	Шницель рыбный	100	152,2	12,53	11	12,89
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>875</b>	<b>833,8</b>	<b>30,18</b>	<b>28,3</b>	<b>120,03</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3**

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
38/1	Салат Бурячок (свекла отв.,огурец сол.,м/р)	100	61	1	5,6	5,4
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	210	4,6	6,5	25
260/2007	Гуляш из свинины	100	196,4	10,2	9	10
304/2007	Рис отварной	180	249,6	4,34	7,34	41,76
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>900</b>	<b>892</b>	<b>24,24</b>	<b>29,04</b>	<b>123,76</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4**

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	198	2,25	6,3	10,34
329/2016	Кнели куриные с/с	120	158,4	9,3	12,2	6,9
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
17-2\12	Пирожок печеный с повидлом	75	169,99	2,89	6,3	18,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>995</b>	<b>1038,07</b>	<b>27,74</b>	<b>37,8</b>	<b>106,18</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5**

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
35/1999	Манник	100	127,2	5,1	6,1	21,05
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	219	2,1	5,1	7,3
436/2004	Жаркое по-домашнему с грудкой куры	250	288,75	17,5	10	24,7
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>970</b>	<b>867,95</b>	<b>29,45</b>	<b>22,45</b>	<b>111,25</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1  
ОБЕД**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
452/2016	Булочка Домашняя	75	250,6	5,1	8,76	29,4
112/2007	Суп картоф. с макарон. издел., с фрикад.	250/5	150	4,9	4,2	14,3
268/2007	Котлета мясная с/с	120	176,7	11,9	8,98	11,89
509/2004	Каша гречневая рассыпч.	180	219,68	8,1	9	28
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>890</b>	<b>978,98</b>	<b>34,2</b>	<b>31,64</b>	<b>122,89</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2  
ОБЕД**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из свежей капусты с зел.горошком	100	70,4	1,12	4,16	8
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	219	2,1	5,1	7,3
297\2007	Фрикадельки мясные с/с	120	154,86	9,14	10,29	12,57
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>920</b>	<b>836,26</b>	<b>21,86</b>	<b>27,65</b>	<b>102,07</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3  
ОБЕД**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
13\1	Салат из моркови с яблоками	100	109	1,13	6,81	10,59
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	198	2,25	6,3	10,34
284\2007	Запеканка картофельная с мясом	285	360	12,8	11	16,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>905</b>	<b>849</b>	<b>20,38</b>	<b>24,81</b>	<b>76,93</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4  
ОБЕД**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
786/2004	Булочка творожная	75	95	13,3	3,6	55,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	182,3	5,9	4,7	20,2
498\2004	Котлета из мяса куры с/с	120	184	12,8	12,4	26
541\2004	Рагу из овощей	180	211,2	1,9	5,85	8,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>995</b>	<b>905,5</b>	<b>38,65</b>	<b>27,8</b>	<b>168,2</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5  
ОБЕД**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из св.помидор	100	110	1	3,3	3,5
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/ 10	165,6	2,25	7,2	13,44
291\2007	Плов из мяса куры	250	350,6	13,8	12,4	24,3
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
6\12\2011	Ватрушка со сметаной	65	101	5,59	5,73	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>935</b>	<b>909,2</b>	<b>26,84</b>	<b>29,33</b>	<b>98,54</b>