УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Скальнинская СОШ»
_____ С.В Горшунова

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СКАЛЬНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Меню разработано согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20. Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ школ-интернатов, детских домов детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации

Издательство ООО «Уральский региональный центр питания «ГБУ ВПО»
«Пермская государственная медицинская академия им. Академика Е.А. Вагнера» г. Пермь 2013 год

Рацион для групп обучающихся 7-11 лет
Сезон весенне-летний/ осенне-зимний

| МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | | | день 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | раздел | № рецепт | блюдо | выход гр | калорийность | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | без№ | Фрикадельки из говядины в соусе | 100 | 187 | 14,68 | 10,78 | 7,76 |
| | гор.блюдо | 237 | Каша гречневая | 150 | 253,05 | 8,55 | 7,85 | 37,08 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 493 | чай с сахаром | 200 | 60 | 0,1 | 0 | 15 |
| | | | | | | | | |
| | итого: | | | 500 | 618,05 | 27,13 | 19,03 | 82,44 |

| школа МАОУ " Скальнинская СОШ" | | | | | день2 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | без№ | кнели из кур с рисом | 110 | 211,2 | 7,37 | 6,6 | 38,5 |
| | гор.блюдо | 429 | Пюре картофельное | 150 | 160,47 | 3,2 | 6,06 | 23,3 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 112 | фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| | | 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 103 | 0,3 | 0,2 | 25,1 |
| | Итого: | | | 610 | 639,67 | 15,07 | 13,26 | 119,3 |

| школа МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | | День 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | без№ | ёжики из говядины | 100 | 221 | 9,5 | 15,3 | 11,4 |
| | гор.блюдо | 291 | макаронные изделия | 150 | 144,9 | 5,66 | 0,68 | 29,04 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 508 | компот из сухофруктов | 200 | 110 | 0,5 | 0 | 27 |
| | | 112 | фрукты | 100 | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| | итого | | | 600 | 598,74 | 19,86 | 16,38 | 99,84 |

| МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | День 4 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | без№ | Шницель из говядины | 90 | 193,5 | 9,9 | 13,5 | 8,1 |
| | гор.блюдо | 414 | Рис отварной | 180 | 245,5 | 4,43 | 7,29 | 40,57 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 500 | кофейный напиток | 200 | 113 | 2,9 | 2 | 20,9 |
| | итого | | | 500 | 670 | 21,03 | 23,19 | 92,17 |

| МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | | День 5 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | без№ | биточек куриный | 90 | 172,8 | 6,03 | 5,4 | 22,5 |
| | гор.блюдо | 195 | рагу из овощей | 180 | 162 | 3,6 | 9,63 | 15,3 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 503 | кисель | 200 | 122 | 1,4 | 0 | 29 |
| | итого: | | | 510 | 734,57 | 80,65 | 53,79 | 87,47 |

| МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | | День 6 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | без№ | Тефтели из говядины | 100 | 273 | 8 | 21 | 13 |
| | гор.блюдо | 291 | Макаронные изделия | 150 | 144,9 | 5,66 | 0,68 | 29,04 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 500 | кофейный напиток | 200 | 113 | 2,9 | 2 | 20,9 |
| | итого | | | 500 | 648,9 | 20,36 | 24,08 | 85,54 |

| МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | | День 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| завтрак | горячее блюдо | без№ | котлета рыбная | 90 | 117 | 11,7 | 1,49 | 12,6 |
| | | 429 | пюре картофельное | 150 | 138 | 3,15 | 6,6 | 16,35 |
| | | 108 | хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 519 | напиток из шиповника | 200 | 97 | 0,7 | 0,3 | 22,8 |
| | | | фрукты | 100 | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| | итого | | | 590 | 517 | 19,75 | 8,79 | 84,15 |

| МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | | день 8 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | 405 | Кура в соусе с томатом | 120 | 192 | 13,6 | 13,5 | 4,1 |
| | гор.блюдо | 414 | рис отварной | 150 | 204,6 | 3,69 | 6,07 | 33,81 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 493 | чай с сахаром | 200 | 60 | 0,1 | 0 | 15 |
| | итого | | | 520 | 574,6 | 21,19 | 19,97 | 75,51 |

| МАОУ "Скальнинская СОШ" | | | | | | | День 9 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | без№ | Голубец ленивый | 120 | 324 | 7,2 | 27,6 | 10,8 |
| | гор.блюдо | 237 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 253,05 | 8,55 | 7,85 | 37,08 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 503 | кисель | 200 | 122 | 1,4 | 0 | 29 |
| | итого | | | 520 | 817,05 | 20,95 | 35,85 | 99,48 |

| МАОУ "СКАЛЬНИНСКАЯ СОШ" | | | | | | | День 10 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | 407 | рагу из птицы | 220 | 311,78 | 17,35 | 18,11 | 19,11 |
| | | 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 118 | 3,8 | 0,4 | 22,6 |
| | | 512 | компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 81 | 0,3 | 0 | 20,1 |
| | | | фрукты | 100 | 47 | 0,4 | 0 | 9,8 |
| | Итого | | | 570 | 625,6 | 23,34 | 21,09 | 84,37 |