

Утверждено:
Директор МОУ «Ульканская
общеобразовательная школа №2
_____ Е.П.Русанова

«02» октября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»
КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
Период: осень-зима

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№294	Котлеты рубленые из птицы	1/100	285,72	17,44	17,76	16,28	26,9	0,2	0,19	0,5	53,22	63,78	9,2	73,0	0,5
№202	Макароны отварные	1/150	168,39	5,51	4,51	26,44	0,00	0,05	0,02	0,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,10
№ 377	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,83	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
	ИТОГО за завтрак:	652	778,25	30,51	23,65	113,09	26,9	0,42	0,31	13,33	592,86	112,84	105,32	233,47	4,73
	ОБЕД														
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	95,34	2,19	2,78	15,39	0,00	0,12	0,07	11,07	622,37	29,7	29,67	72,22	1,15
№ 227	Рыба припущенная с маслом	1/100/10	146,14	17,12	8,22	0,92	49,00	0,08	0,10	0,84	334,10	15,46	45,84	195,68	0,90
№ 312	Пюре картофельное	1/180	164,6	3,67	5,76	24,52	0,00	0,16	0,13	5,6	106,57	46,37	10,3	83,00	0,98
№ 348	Компот из изюма	1/200	121,52	0,35	0,08	29,85	0,00	0,02	0,01	0,00	125,10	20,32	8,12	19,36	0,45
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	820	695,74	29,26	17,7	104,85	49	0,51	0,36	17,51	1328,14	133,85	124,53	461,16	5,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1473,99	59,77	41,35	217,94	75,9	0,93	0,67	30,84	1921	246,69	229,85	694,63	10,38

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	40,00	0,03	0,02	0,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35
№ 284	Запеканка картофельная с мясом	1/240	353,34	17,82	13,18	40,86	28,00	0,16	0,2	35,7	768,2	36,4	59,2	207,8	2,76
№ 378	Чай с молоком	150/50/15	81,83	1,52	1,35	15,90	10,00	0,04	0,16	1,33	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за завтрак:	625	667,22	24,08	22,78	91,47	78	0,31	0,42	47,03	1305,2	197,9	101,9	381,5	6,89
	ОБЕД														
№ 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	107,67	5,49	5,27	16,32	0,00	0,22	0,07	5,81	472,72	38,07	35,3	87,17	2,02
№246	Гуляш из отварной говядины	1/100	193,24	13,36	14,08	3,27	0,00	0,01	0,05	1,2	169,7	23,60	20,27	117,03	2,00
№302	Каша рассыпчатая пшеничная	1/180	265,36	7,57	5,40	46,62	0,00	0,14	0,06	0,00	159,26	28,85	41,05	190,76	3,22
№ 348	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	810	865,9	33,01	25,7	132,39	0	0,51	0,25	7,74	1171,48	145	144,68	509,3	10,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1533,12	57,09	48,48	223,86	78	0,82	0,67	54,77	2476,68	342,9	246,58	890,8	17

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№67	Винегрет овощной	1/100	125,12	1,40	10,04	7,29	0,00	0,04	0,04	9,63	283,00	31,23	19,52	43,27	0,82
№227	Рыба припущенная с маслом	1/100/10	146,14	17,12	8,22	0,92	49,00	0,08	0,10	0,84	334,10	15,46	45,84	195,68	0,90
№304	Рис отварной	1/130	181,65	3,16	4,65	31,79	0,00	0,02	0,02	0,00	34,0	12,18	10,15	41,21	0,37
№ 15	Сыр российский (порциями)	1/15	53,7	3,48	4,42	0,00	39,00	0,00	0,04	0,10	13,2	132,0	5,25	75,0	0,15
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	197,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак	535	712,67	31,99	28,39	82,3	88	0,31	0,28	70,57	1001,85	247,42	124,36	469,06	4,67
	ОБЕД														
№ 99	Суп из овощей	1/250	94,12	2,59	5,24	9,15	0,00	0,07	0,05	10,37	399,72	37,35	20,75	49,27	0,77
№ 278, № 331	Тефтели 1-й вар. – с водой, говядина с соусом	1/110	151,07	7,83	8,75	10,25	33,92	0,05	0,07	0,72	179,7	27,95	18,33	88,37	0,87
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	239,79	4,36	5,15	44,00	0,00	0,02	0,02	0,00	48,29	2,89	22,80	72,72	0,61
№ 348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	87,6	24,98	6,32	11,56	0,9
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГ за обед	820	769,85	21,04	20,01	126,4	33,92	0,27	0,19	11,39	855,31	115,17	98,8	312,82	5,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1482,52	53,03	48,4	208,7	121,92	0,58	0,47	81,96	1857,16	362,59	223,16	781,88	9,99

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№267	Шницель натуральный	1/80	158,42	8,27	10,02	8,79	12,5	0,04	0,09	0,18	108,8	28,56	29,47	99,71	1,45
№302	Каша гречневая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	259,62	14,82	135,82	203,92	4,56
№ 15	Сыр порциями	1/30	107,49	6,96	8,85	0,00	78,0	0,01	0,09	0,21	26,4	264,0	105,0	150,0	0,3
Пром. вып	Сок виноградный	1/200	135,77	0,6	0,33	32,6	0,00	0,04	0,02	4,00	300,0	40,0	18,0	24,0	0,8
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	197,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	ИТОГО за завтрак	640	851,47	31,25	26,35	122,33	90,5	0,46	0,39	64,39	1032,37	403,93	331,89	591,53	9,54
	ОБЕД														
№70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	1/100	19,3	1,1	0,1	3,5	0,00	0,01	0,02	15,0	260,0	10,0	15,0	35,0	0,8
№ 84, № 80	Борщ с фасолью и картофелем на костном бульоне	1/250	123,08	4,55	5,36	14,16	0,00	0,09	0,06	6,7	481,19	56,67	34,45	99,5	1,72
№315	Овощи отварные с маслом	1/180	80,3	3,25	4,66	6,34	25,2	0,04	0,08	49,76	60,18	232,0	15,79	54,63	0,74
№ 280, № 331	Фрикадельки из говядины с молоком в соусе	1/100/5	183,34	8,79	11,54	11,08	18,42	0,05	0,01	0,3	206,0	35,54	15,45	88,0	5,3
№ 348	Компот из кураги	1/200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	258,0	32,32	17,56	21,9	0,48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	915	688,16	24,4	22,56	96,88	43,62	0,33	0,25	72,36	1405,37	388,53	128,85	389,93	11,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1539,63	55,65	48,91	219,21	134,12	0,79	0,64	136,75	2437,74	792,46	460,74	981,46	20,75

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 234	Котлеты рыбные с маслом	1/80	102,89	11,95	3,01	7,00	18,00	0,07	0,08	0,36	265,6	39,0	25,9	161,7	0,61
№ 312	Пюре картофельное	1/150	137,16	3,06	4,80	20,43	0,00	0,13	0,11	18,16	648,45	36,97	27,75	86,59	1,00
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
№ 377	Чай с лимоном и с сахаром	1/200	61,5	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	0,00	2,83	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
Пром. вып	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
	ИТОГО за завтрак	610	564,19	22,57	9,19	97,8	18	0,37	0,29	31,35	1423,35	120,17	128,65	371,59	4,74
	ОБЕД														
№75	Икра свекольная	1/100	101,86	2,37	0,10	22,87	0,00	0,02	0,04	5,67	500,0	59,22	30,14	60,92	1,69
№ 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/250	80,81	2,48	5,17	6,09	0,00	0,04	0,03	9,87	275,77	38,37	14,17	33,57	0,57
№279, №331	Тефтели 2-вариант	1/110	142,21	7,46	8,29	9,44	33,0	0,05	0,07	0,41	151,6	23,65	16,5	83,14	0,68
№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	239,79	4,36	5,15	44,00	0,00	0,02	0,02	0,00	48,29	2,89	22,80	72,72	0,61
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,72	229,8	32,48	17,46	23,44	0,69
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	920	864,3	23,26	19,66	148,58	33	0,27	0,23	16,67	1345,46	178,61	131,67	364,69	6,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1428,49	45,83	28,85	246,38	51	0,64	0,52	48,02	2768,81	298,78	260,32	736,28	11,15

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 12лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	1/100	21,4	1,1	0,2	3,8	0,00	0,06	0,04	17,5	290,0	14,0	20,0	26,0	0,9
№202	Макаронны отварные	1/150	168,39	5,51	4,51	26,44	0,00	0,05	0,02	0,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,10
№294	Котлеты рубленные из птицы	1/80	141,1	15,07	3,38	12,60	11,0	0,07	0,06	0,00	204,2	11,3	22,7	113,8	1,34
№382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	25,34	158,22	19,34	124,56	0,48
№1	Бутерброд с маслом	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	40,00	0,03	0,02	0,00	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	700	681,44	30,5	19,88	95,13	75,4	0,35	0,37	29,09	932,28	223,28	110,46	382,43	7,54
	ОБЕД														
№39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	164,11	3,02	6,35	23,72	0,00	0,08	0,06	5,77	253,9	19,35	25,29	39,19	1,19
№113	Суп лапша домашняя	1/250	106,58	2,56	5,54	11,62	12,5	0,05	0,03	0,5	58,02	28,55	10,67	38,5	0,65
№321	Капуста тушеная	1/180	135,06	3,71	5,82	16,96	0,00	0,04	0,06	30,89	607,75	99,81	37,17	72,25	1,45
№260	Гуляш из отварной говядины	1/100	193,24	13,36	14,08	3,27	0,00	0,01	0,05	1,2	169,7	23,60	20,27	117,03	2,00
Пром. вып	Сок виноградный	1/200	114,04	0,16	0,12	28,08	0,00	0,01	0,01	0,9	63,24	15,38	6,34	6,4	0,99
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	910	881,17	28,74	32,77	117,82	12,5	0,32	0,26	39,26	1292,61	208,69	130,34	364,27	8,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1562,61	59,24	52,65	212,95	87,9	0,67	0,63	68,35	2224,89	431,97	240,8	746,7	15,99
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1577,42	59,30	53,05	216,58	722,97	0,78	15,22	69,63	2239,44	447,52	276,31	893,86	15,56

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г., г. Москва;

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль. Составил технолог РОО Е.С.Сорбо.