Согласовано:
руководитель Управления
Роспотребнадзора по РМ

_____ /Харитонова Т.П./

Утверждаю:
директор МОБУ «Кемлянская
СОШ» Ичалковского района РМ

_____ /Г.П.Шестакова/

Примерное десятидневное меню
для учащихся на 7-11 лет и 11 лет и старше
по МОБУ «Кемлянская СОШ»
Ичалковского района РМ

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептур и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			зеленый горошек	15	5.40		73.2	1.2	5.4	5.1
ГПД	гор блюдо		омлет	200	23.53		256.68	14.72	20.7	2.88
	гор.напиток		чай с сахаром	200	2.57		40	3.6	2.67	29.2
			масло сливочное	20	13.96		131.44	0.2	14.4	0.26
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		яблоко	1	20.76		94	0.8	0.8	19.6
	итого				69.62	0	712.22	24.47	44.47	81.19
Обед	закуска		сельдь соленая	60	7.00		64.65	0.67	6.09	1.81
с 1 по 4	1 блюдо		щи со свежей капустой	200	13.99		84.48	1.8	4.98	8.13
класс	2 блюдо		плов с курицей	200	33.66		12.71	7.85	1.8	229
	гарнир									
	хлеб бел.		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	60	3.05		137.94	3.36	0.66	29.64
	гор напиток		сок	200	7.80		100	0	0	25
			конфета шоколадная	40	11.75		164	1	5.4	29.5
	итого				80.65	0.00	680.68	18.63	19.43	347.23
			с 5 по 11 классы							
			чай с сахаром	200	3.00		40.00	0.53	0.00	9.47
			пирожок с повидлом	75	17.00		194.00	4.11	1.35	0.26
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		щи со свежей капустой	250	14.28		101.37	2.16	5.97	9.75
классы	2 блюдо		плов с курицей	250	33.82		13.51	9.71	1.93	237
	гарнир									
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		сок	200	7.80		100	0	0	25
	итого				80.65	0.00	634.36	21.91	10.09	320.56

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 9 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			масло сливочное	15	10.47		112.2	0.1	12.4	0.1
ГПД	гор блюдо		каша гречневая на молоке	200	19.15		252.5	7.5	8.5	36.5
	гор.напиток		кофейный напиток	200	9.32		155.2	3.6	2.67	29.2
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		мандарин	1	27.28		38	0.8	0.2	7.5
	итого				69.62	0	674.80	15.95	24.27	97.45
Обед	закуска		икра домашняя	60	17.29		73.2	1.2	5.4	5.1
с 1 по 4	1 блюдо		борщ со сметаной	200	17.47		98.4	1.83	4.9	11.75
класс	2 блюдо		куры тушенные в соусе	100	27.33		134.7	11.5	8.57	2.9
	гарнир		рожки отварные	180	6.01		242.28	6.12	9	34.2
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		сок	200	7.80		100	0	0	25
	итого				80.65	0.00	834.06	26.05	28.71	118.03
			с 5 по 11 классы							
			кофейный напиток	200	9.32		155.20	3.60	2.67	29.20
			бутерброд с сыром 30/20	50	10.68		156.00	5.80	8.30	11.96
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		борщ со сметаной	250	18.47		118.08	2.19	5.88	11.55
классы	2 блюдо		куры тушенные в соусе	100	27.33		134.7	11.5	8.57	2.9
	гарнир		рожки отварные	200	6.49		269.2	6.8	10	38
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из сух/фруктов	200	3.61		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	1215.04	36.45	36.56	179.95

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 8 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак										
ГПД	гор блюдо		творожно манная запеканка со сгущенкой	150	49.12		400.32	25.02	17.28	36.18
	гор.напиток		чай с сахаром	200	2.57		40	0.53	0	9.47
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		банан	1	14.53		141.76	2.26	0.76	31.5
	итого				69.62	0	698.98	31.76	18.54	101.30
Обед	закуска		салат из моркови	60	15.00		51.8	0.6	3.5	4.82
с 1 по 4	1 блюдо		рассрльник	200	12.98		117.9	2.2	5.2	15.58
класс	2 блюдо		рыба тушенная в соусе	100	19.64		121.6	10.74	5.72	48.58
	гарнир		картофельное пюре	180	17.90		109.73	3.08	2.33	19.13
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из сух/фруктов	200	10.38		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	782.89	23.18	17.89	174.45
			с 5 по 11 классы							
			чай с сахаром	200	3.00		40.00	0.53	0.00	9.47
			вафли "Обожайка"	57	17.00		307.00	3.10	17.10	34.20
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		рассрльник	250	13.20		141.48	2.64	6.24	18.69
классы	2 блюдо		рыба тушенная в соусе	100	19.64		121.6	10.74	5.72	48.58
	гарнир		картофельное пюре	200	18.48		146.3	4.1	3.1	25.5
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из сух/фруктов	200	4.58		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	1138.24	27.67	33.30	222.78

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 7 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		15	сыр порционно	20	9.00		71.66	4.64	5.9	0
ГПД	гор блюдо	173	каша геркулесовая	200	21.42		208.24	6.1	4	36.96
	гор.напиток	382	какао на молоке	200	11.26		125.11	3.78	0.67	26
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		мандарин	1	24.54		26.1	0.6	0.2	5.9
	итого				69.62	0	548.01	19.07	11.27	93.01
Обед	закуска		салат из свеклы отварной	60	7.99		56.34	0.86	3.65	5.02
с 1 по 4	1 блюдо		щи рыбные со сметаной	200	15.01		140.24	5.9	8.01	7.94
класс	2 блюдо		гуляш из говядины	100	27.37		132.67	9.47	9.2	3
	гарнир		гречка отварная	180	8.99		231.86	8.9	4.1	39.84
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		сок	200	16.54		100	0	0	25
	итого				80.65	0.00	846.59	30.53	25.80	119.88
			с 5 по 11 классы							
			какао на молоке	200	11.26		125.11	3.78	0.67	26.00
			бутерброд с маслом 30/10	40	8.74		137.80	2.20	8.60	13.30
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		щи рыбные со сметаной	250	15.51		143.58	6.7	9.08	8.43
классы	2 блюдо		гуляш из говядины	100	27.37		132.67	9.47	9.2	3
	гарнир		гречка отварная	200	9.41		309.15	11.87	5.47	53.12
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из сух/фруктов	200	3.61		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	1230.17	40.58	34.16	190.19

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 6 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			сыр порционно	30	13.50		107.49	6.96	8.85	0
ГПД	гор блюдо		каша манная	200	14.06		194.01	6.02	4.05	33.37
	гор.напиток		чай с сахаром	200	3.00		40	0.53	0	9.47
			яйцо вареное	1шт (40гр)	10.00		62.84	5.08	4.6	0.28
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		яблоко	1	25.66		94	0.8	0.8	19.6
	итого				69.62	0	615.24	23.34	18.80	86.87
Обед	закуска		икра домашняя	60	17.29		73.2	1.2	5.4	5.1
с 1 по 4	1 блюдо		суп лапша с курицей	200	11.16		100.13	2.98	2.83	15.7
класс	2 блюдо		ежики тушенные в соусе	90	25.00		138	6.01	6.98	10.5
	гарнир		капуста тушеная	180	11.13		258.24	4.08	7.36	1
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		кисель плодово-ягодный	200	5.00		45.92	0	0	9.19
			огурцы свежие нарезка	60	6.32		8.46	0.48	0.06	1.5
	итого				80.65	0.00	809.43	20.15	23.47	82.07
			с 5 по 11 классы							
			чай с сахаром	200	3.00		40.00	0.53	0.00	9.47
			пирожок с повидлом	75	17.00		194.00	4.11	1.35	0.26
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		суп лапша с курицей	250	12.30		120.15	3.57	3.39	18.84
классы	2 блюдо		ежики тушенные в соусе	100	26.36		139.2	6.93	7.47	11.07
	гарнир		капуста тушеная	200	12.24		258.24	4.35	12	1.5
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		кисель плодово-ягодный	200	5.00		45.92	0	0	9.19
	итого				80.65	0.00	982.99	24.89	25.05	89.41

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			зеленый горошек	30	5.40		73.2	1.2	5.4	5.1
ГПД	гор блюдо		омлет	150	23.53		256.68	14.72	20.7	2.88
	гор.напиток		чай с сахаром	200	2.57		40	0.53	0	9.47
			масло сливочное	20	13.96		131.44	0.2	14.4	0.26
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		яблоко	1	20.76		94	0.8	0.8	19.6
	итого				69.62	0	712.22	21.40	41.80	61.46
Обед	закуска		икра домашняя	60	17.29		73.2	1.2	5.4	5.1
с 1 по 4	1 блюдо		борщ со сметаной	200	17.47		98.4	1.83	4.9	11.75
класс	2 блюдо		куры тушеные в соусе	100	27.33		134.7	11.5	8.57	2.9
	гарнир		рожки отварные	180	6.01		242.28	6.12	9	34.2
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		сок	200	7.80		100	0	0	25
	итого				80.65	0.00	834.06	26.05	28.71	118.03
			с 5 по 11 классы							
			чай с сахаром	200	3.00		40.00	0.53	0.00	9.47
			пирожок с повидлом	75	17.00		194.00	4.11	1.35	0.26
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		борщ со сметаной	200	18.47		118.08	2.19	5.88	11.55
классы	2 блюдо		куры тушеные в соусе	100	27.33		134.7	11.5	8.57	2.9
	гарнир		рожки отварные	180	6.49		269.2	6.8	10	38
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из сух/фруктов	200	3.61		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	1137.84	31.69	26.94	148.52

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 4 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			сыр порционно	20	9.00		71.66	4.64	5.9	0
ГПД	гор блюдо		каша пшеннная	200	16.15		183.4	3.3	8.6	23.2
	гор.напиток		кофейный напиток	200	9.32		155.2	3.6	2.67	29.2
			масло сливочное	15	10.47		112.2	0.1	12.4	0.1
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		яблоко	1	21.28		94	0.8	0.8	19.6
	итого				69.62	0	733.36	16.39	30.87	96.25
Обед	закуска		салат из свежей капусты	60	10.00		56.34	0.86	3.65	5.02
с 1 по 4	1 блюдо		щи со сметаной	200	15.14		84.48	1.8	4.98	8.13
класс	2 блюдо		рыба тушенная в соусе 50/50	100	23.13		121.6	10.74	5.72	48.58
	гарнир		рис отварной	180	8.88		210.11	3.67	5.42	36.67
	хлеб бел.		пшеничный	50	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	60	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		кисель	200	7.00		45.92	0	0	9.19
			огурцы свежие нарезка	60	11.75		8.46	0.48	0.06	1.5
	итого				80.65	0.00	712.39	22.95	20.67	148.17
			с 5 по 11 классы							
			кофейный напиток	200	9.32		155.20	3.60	2.67	29.20
			бутерброд с сыром 30/20	50	10.68		156.00	5.80	8.30	11.96
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		щи со сметаной	250	17.03		101.37	2.16	5.97	9.75
классы	2 блюдо		рыба тушенная в соусе 50/50	100	23.13		121.6	10.74	5.72	48.58
	гарнир		рис отварной	200	9.04		280.15	4.89	7.23	48.89
	хлеб бел.		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	60	3.05		137.94	3.36	0.66	29.64
	гор напиток		кисель	200	5.00		45.92	0	0	9.19
	итого				80.65	0.00	1115.08	34.50	31.05	211.36

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 3 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак										
ГПД	гор блюдо		творожная запеканка со сгущенкой	150	49.12		400.32	25.02	17.28	36.18
	гор.напиток		чай с сахаром	200	2.57		40	0.53	0	9.47
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		банан	1	14.53		141.76	2.26	0.76	31.5
	итого				69.62	0	698.98	31.76	18.54	101.30
Обед	закуска		салат из свежих томатов	60	18.54		78.56	1.11	6.18	4.62
с 1 по 4	1 блюдо		суп с фрикадельками	200	18.78		148.5	7.29	5.7	16.99
класс	2 блюдо		рагу овощное с мясом	90	29.08		377.47	21.92	24.08	18.26
	гарнир									
	хлеб бел.		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	60	3.05		137.94	3.36	0.66	29.64
	гор напиток		сок	200	7.80		100	0	0	25
	итого				80.65	0.00	959.37	37.63	37.12	118.66
			с 5 по 11 классы							
			компот из сух/фруктов	200	9.32		196.38	1.16	0.30	47.26
			бутерброд с сыром 30/20	50	10.68		156.00	5.80	8.30	11.96
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		суп с фрикадельками	250	19.02		153.9	9	3.9	20.7
классы	2 блюдо		рагу овощное с мясом	90	29.08		123.6	12.55	12.9	4.01
	гарнир									
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		сок	200	7.80		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	1203.51	35.07	26.54	170.27

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 2 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			сыр порционно	20	9.00		71.66	4.64	5.9	0
ГПД	гор блюдо		каша рисовая с маслом	200	17.31		183.4	3.3	8.6	23.2
	гор.напиток		кофейный напиток	200	9.32		155.2	3.6	2.67	29.2
			масло сливочное	10	6.98		65.72	0.1	7.2	0.13
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		мандарин	1	23.61		55.92	1.28	0.22	12.22
	итого				69.62	0	648.80	16.87	25.09	88.90
Обед	закуска		винегрет	60	19.07		56.88	0.82	3.71	5.06
с 1 по 4	1 блюдо		суп гороховый	200	15.98		134.75	5.49	5.28	16.33
класс	2 блюдо		гуляш из филе кур	90	26.11		123.6	12.55	12.9	4.01
	гарнир		гречка отварная	180	8.99		231.86	8.9	4.1	39.84
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из фруктов	200	5.75		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	928.95	34.32	27.13	151.58
			с 5 по 11 классы							
			чай с сахаром	200	2.57		40.00	0.53	0.00	9.47
			зефир	60	17.43		195.00	0.12	0.00	48.60
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		суп гороховый	250	16.77		153.9	9	3.9	20.7
классы	2 блюдо		гуляш из филе кур	90	26.11		123.6	12.55	12.9	4.01
	гарнир		гречка отварная	200	9.41		309.15	11.87	5.47	53.12
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из фруктов	200	3.61		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	1203.51	40.63	23.41	222.24

Утверждаю: Шестакова Т.П.

Школа МОБУ "Кемлянская СОШ" Отд./корп 1 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ена (бюдж	цена (шкл. Ср)	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак										
ГПД	гор блюдо		макароны с сыром	200	20.08		270	11	13	27
	гор.напиток		чай с сахаром	200	2.57		40	0.53	0	9.47
			масло сливочное	20	13.96		131.44	0.2	14.4	0.26
	хлеб бел		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	фрукт		банан	1	29.61		192	3	1	42
	итого				69.62	0	750.34	18.68	28.90	102.88
Обед	закуска		томат свежий нарезка	60	20.55		11.4	0.4	0	2.5
с 1 по 4	1 блюдо		суп лапша с курицей	200	11.16		100.13	2.98	2.83	15.7
класс	2 блюдо		котлета мясная	90	25.15		134	12.18	4	3.52
	гарнир		капуста тушенная	180	11.13		258.24	4.08	7.36	1
	хлеб бел.		пшеничный	50	3.40		116.9	3.95	0.5	24.15
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	60	3.05		137.94	3.36	0.66	29.64
	гор напиток		компот из сух/фруктов	200	6.21		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	954.99	28.11	15.65	123.77
			с 5 по 11 классы							
			чай с сахаром	200	3.00		40.00	0.53	0.00	9.47
			пирожок с повидлом	75	17.00		194.00	4.11	1.35	0.26
Обед	закуска									
с 5 по 11	1 блюдо		суп лапша с курицей	250	12.30		120.15	3.57	3.39	18.84
классы	2 блюдо		котлета мясная	90	25.15		134	12.18	4	3.52
	гарнир		капуста тушенная	200	12.24		259.99	4.35	12	1.5
	хлеб бел.		пшеничный	40	2.72		93.52	3.16	0.4	19.32
	хлеб черн.		ржано/пшеничный	40	2.03		91.96	2.24	0.44	19.76
	гор напиток		компот из сух/фруктов	200	6.21		196.38	1.16	0.3	47.26
	итого				80.65	0.00	1130.00	31.30	21.88	119.93