

Утверждаю:  
директор МОУ Столбищенская  
ОШ

Кудрявцева О.Д.  
"01" сентября 2023г.

Десятидневное меню (12-17)

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5        | 2.8              | 6.1         | 18.7         | 140.6                         | 96          | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ      | 200/5        | 4.8              | 4.7         | 50.1         | 260.2                         | 325         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ    | 125          | 24.0             | 30.1        | 6.3          | 392.2                         | 308         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ     | 200          | 0                | 0           | 19.4         | 77.4                          | 442         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>825</b>   | <b>38.3</b>      | <b>41.6</b> | <b>137.5</b> | <b>1075.6</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>38.3</b>      | <b>41.6</b> | <b>137.5</b> | <b>1075.6</b>                 |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/5        | 2.1              | 4.8         | 13.9         | 107.0                         | 76          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 205          | 7.5              | 4.9         | 47.9         | 265.8                         | 203         | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                            | 60/50        | 13.1             | 19.0        | 25.6         | 323.5                         | 284         | 2008             |
| ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ              | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ                         | 200          | 0                | 0           | 28.2         | 112.8                         | 411         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>810</b>   | <b>29.4</b>      | <b>29.4</b> | <b>158.6</b> | <b>1014.3</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>29.4</b>      | <b>29.4</b> | <b>158.6</b> | <b>1014.3</b>                 |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                        | 200/5        | 2.4              | 6.0         | 18.0         | 134.3                         | 76          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 8.4              | 6.2         | 38.4         | 243.3                         | 414         | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                             | 50/50        | 12.9             | 15.4        | 4.5          | 206.6                         | 259         | 2008             |
| ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ             | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ БРУСНИКИ                      | 200          | 0.1              | 0           | 13.1         | 54.8                          | 439         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>795</b>   | <b>30.5</b>      | <b>28.3</b> | <b>117.0</b> | <b>844.2</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>30.5</b>      | <b>28.3</b> | <b>117.0</b> | <b>844.2</b>                  |             |                  |

### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/5        | 2.3              | 5.9         | 16.1         | 127.0                         | 94          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 200          | 4.2              | 5.7         | 28.4         | 181.3                         | 335         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ               | 200          | 0                | 0           | 11.6         | 46.5                          | 439         | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                       | 80           | 11.3             | 10.2        | 4.8          | 155.1                         | 239         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>775</b>   | <b>24.5</b>      | <b>22.5</b> | <b>103.9</b> | <b>715.1</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>24.5</b>      | <b>22.5</b> | <b>103.9</b> | <b>715.1</b>                  |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ       | 200          | 2.3              | 5.7         | 14.8         | 120.0                         | 98          | 2008             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                   | 200          | 3.2              | 12.0        | 21.3         | 207.2                         | 351         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ            | 80           | 14.3             | 21.0        | 7.2          | 273.1                         | 294         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0                | 0           | 23.3         | 92.9                          | 402         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>770</b>   | <b>26.5</b>      | <b>39.4</b> | <b>109.6</b> | <b>898.4</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>26.5</b>      | <b>39.4</b> | <b>109.6</b> | <b>898.4</b>                  |             |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                    | 50           | 0.6              | 0.1         | 1.9          | 12                            |             | 2008             |
| БОРШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | 200/10       | 3.1              | 6.6         | 19.6         | 150.6                         | 84          | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 250          | 16.7             | 20.9        | 34.8         | 393.3                         | 258         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200          | 0                | 0           | 23.3         | 92.9                          | 402         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>800</b>   | <b>27.1</b>      | <b>28.3</b> | <b>122.6</b> | <b>854.0</b>                  |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ       | 200          | 5.8              | 5.4         | 18.9        | 147.3                         | 99          | 2008             |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ    | 250          | 22.1             | 29.4        | 24.2        | 449.0                         | 262         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 90           | 6.7              | 0.7         | 43          | 205.2                         |             |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200          | 0                | 0           | 11.6        | 46.5                          | 439         | 2008             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 50           | 0.4              | 0           | 1.2         | 7                             |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>790</b>   | <b>35.0</b>      | <b>35.5</b> | <b>98.9</b> | <b>855.0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>35.0</b>      | <b>35.5</b> | <b>98.9</b> | <b>855.0</b>                  |             |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                | 50           | 0.4              | 0           | 1.2          | 7                             |             | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/10       | 2.6              | 6.6         | 14.1         | 127.3                         | 76          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 200          | 4.8              | 4.7         | 50.1         | 260.2                         | 304         | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                     | 50/50        | 13.5             | 13.8        | 9.9          | 218.1                         | 261         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНИКИ                      | 200          | 0.2              | 0.1         | 13.1         | 55.0                          | 439         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>850</b>   | <b>28.2</b>      | <b>25.9</b> | <b>131.4</b> | <b>872.8</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>28.2</b>      | <b>25.9</b> | <b>131.4</b> | <b>872.8</b>                  |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/10       | 2.6              | 6.8         | 16.9         | 138.3                         | 91          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 200          | 4.8              | 5.8         | 32.9         | 202.8                         | 335         | 2008             |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                       | 80           | 13.7             | 10.3        | 6.0          | 170.4                         | 242         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ               | 200          | 0                | 0           | 28.2         | 112.8                         | 411         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>780</b>   | <b>27.8</b>      | <b>23.6</b> | <b>127.0</b> | <b>829.5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>27.8</b>      | <b>23.6</b> | <b>127.0</b> | <b>829.5</b>                  |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 50           | 0.6              | 0.1         | 1.9          | 12                            |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ                 | 200          | 3.1              | 5.3         | 21.8         | 147.5                         | 97          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 8.4              | 6.2         | 38.4         | 243.3                         | 414         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 90           | 6.7              | 0.7         | 43           | 205.2                         |             |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                              | 80           | 15.6             | 22.3        | 6.2          | 287.4                         | 314         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0.2              | 0           | 14.6         | 59.1                          | 430         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>820</b>   | <b>34.6</b>      | <b>34.6</b> | <b>125.9</b> | <b>954.5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>34.6</b>      | <b>34.6</b> | <b>125.9</b> | <b>954.5</b>                  |             |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого   | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Пищевые<br>вещества |               | Витамины |       |       |       |
|---|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------|----------|-------|-------|-------|
|   | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     | Холесте<br>рин, мг  | Крахмал,<br>г | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг |
| Итого за весь период  | 304,7            | 315,2   | 1 251,1         | 9 054,0                             | 0,0                 | 92,5          | 60,5     | 326,8 | 251,0 | 23,8  |
| Среднее значение за период  | 30.5             | 31.5    | 125.1           | 905.4                               | 0                   | 9.3           | 6.1      | 32.7  | 25.1  | 2.4   |
| Содержание белков, жиров, углеводов<br>в меню за период в % от калорийности | 13.5             | 31.3    | 55.2            |                                     |                     |               |          |       |       |       |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

|      |     |
|------|-----|
| обед | 802 |
|------|-----|

