

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач  
В Сосновском, Аргаяшском, Кунашакском районах

Т.П.Заварухина

«    »    2019г.



«Утверждаю»

Директор МОУ «Кузяшевская СШ»

Сиражитдинов М.Х.

\_\_\_\_\_ 2019г.



Примерное десятидневное меню  
для учащихся МОУ «Кузяшевская СШ»

Завтрак для учащихся 5-11 кл.

Источники рецептуры:

Могильный М.П.(ред.) Сборник рецептуры блюд и кулинарных  
изделий для питания школьников

**1 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
15	сыр	30	7,6	8,0	0	106
173	каша молочная из пшенной крупы с сахаром и маслом	200/10/10	8,6	12,4	46	370
389	сок яблочный	200	1,0	0	24	102
429	хлеб	50	6,1	1,0	32,6	170
	ИТОГО		23,3	21,4	102,6	748

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
45	Салат из св.капусты с морковью	100	1,4	4,6	20,3	88
203	Макароны отв. с маслом	180/5	6,4	7,5	43,9	270
288	Отв. курица с маслом	100/5	10,65	5,4	1,3	188
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
338	банан	100	0,4	0	19	78
	ИТОГО		18,95	17,5	99,5	684

**3 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
303	Каша гречневая	200	6,1	7,3	32,9	222,2
16	Колбаса вар	80	12,9	35,7	0	373
350	Кисель из клюквы	200	0,1	0	28	112
	ИТОГО		25,1	43	609	707,2

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
18	Салат из огурцов	100	1,0	6,0	3,3	71
244	Плов из говядины	250/100	17,7	6,7	25,7	234
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136
406	Хлеб с маслом	50	6,1	1,0	32,6	170
14	масло	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	ИТОГО		28,1	24,3	87,2	685,6

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
18	Салат из огурцов	100	1,0	6,0	3,3	7,1
119	Суп гороховый	200	5,6	4,4	18,5	136
243	сосиски	80	6,8	17	0,8	183
406	Хлеб	50	6,1	1,0	32,6	170
14	Масло порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,6
338	яблоко	200	0,8	0	25,2	104
	ИТОГО		20,4	29,5	80,5	674,7

**6 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
304	Рис отварной	200	5,0	8,2	55,2	314,6
278	Котлеты из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161,3
338	банан	100	0,4	0	19	78
386	кефир	180	5,6	6,4	8,2	112,8
406	хлеб	50	6,1	1	32,6	170
	ИТОГО		18,4	25,3	126,1	836,7

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
591	Салат из моркови с яблоками	100	0,12	0,2	12,2	55,4
113	Суп лапша домашняя	200	2,1	4,1	10,3	9,1
406	хлеб	50	6,1	1	32,6	170
382	какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,4
	ИТОГО		12,02	8,5	81,8	384,9

**8 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
82	Борщ со св. капустой	200	1,2	3,7	12,1	89
386	ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110
406	Хлеб	50	6,1	1	32,6	170
	ИТОГО		12,9	11,1	52,3	369

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
312	пюре картофельное	200	4,2	6,8	29	194
226	рыба с маслом	100/5	16,8	9,2	0	150
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
389	сок абрикосовый	200	1	0	30,2	120
406	хлеб	50	6,1	1	32,6	170
	ИТОГО		28,2	25,0	76,5	694

**10 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
173	Каша молочная с сахаром и молоком	200/10/10	6,1	11,3	43,4	300
209	яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63
35	компот из с/ф	200	0,6	0	30	127
338	яблоко	200	0,8	0	25,2	104
	ИТОГО		11,8	15,9	73,4	594
	Итого за 10 дней:		199,17	221,7	914,8	6378,1

Зав.хоз. \_\_\_\_\_ /Кучугулова К.Г./