

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ пос. Прогресс

Астапова М.В.

01.09.2021

Десятидневное меню
Структурное подразделение
ГБОУ СОШ пос. Прогресс
м.р.Хворостянский Самарской области

**Меню-раскладка на 10 дней
(1-й день, понедельник)**

№ рецептур ы	Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто	Химический состав			
					Б	Ж	У	Кал
завтрак								
168	<i>Каша вязкая геркулесовая с маслом</i>	200/5			5,39	6,38	27,13	187
	Геркулесовая крупа		44	44				
	Молоко		130	130				
	Вода		70	70				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
3	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	55			6,45	7,27	17,77	162,25
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		5	5				
	Сыр		10	10				
393	<i>Чай с лимоном</i>	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Лимон		8	7				
	Вода		150	150				
Завтрак 2								
5	<i>Сок овощной</i>	180	180	100	1,98	0,18	22,68	100
обед								
67	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250			1,74	4,88	9,21	85
	Куры		67	67				
	Картофель		40	30				
	Капуста		62,5	50				
	Морковь		19,9	15,9				

	Лук		16	13,4				
	Томат		2,5	2,5				
	Масло растительное		5	5				
	сметана		5	5				
	соль		1,1	1,1				
276	<i>Жаркое по домашнему</i>	200			22,02	6,79	19,95	259
	Картофель		153	115				
	Мясо кур		97	115				
	Лук		12	10				
	Томат		10	10				
	Сливочное масло		6	6				
	Растительное масло		2	2				
33	<i>Салат овощной</i>	60			0,85	3,65	5,19	56,34
	Свекла		73	54				
	Растительное масло		3,6	3,6				
376	<i>Компот из сухофруктов</i>	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	12				
	Сахар		16	16				
1	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,19	0,49	20,43	103
1	Хлеб ржаной	45	45	45	2,34	0,54	19,93	96
ПОЛДНИК								
4	<i>Макаронная запеканка</i>	200			11	9,96	54,11	350,04
	Макароны		60	60				
	Сливочное масло		4	4				
	Сахар		8	8				
	Молоко		80	80				
	яйца		2/5	8				
	Вода		120	120				
	Масло сливочное		5	5				
392	<i>Чай с сахаром</i>	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ				32,76	45,43	206,08	1592,63

**Меню-раскладка на 10 дней
(2-й день, вторник)**

	Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал
завтрак								
168	<i>Каша кукурузная молочная</i>	200			6,21	5,28	27,90	184
	Кукурузная крупа		57	57				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
395	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200			2,85	2,41	14,36	91
	Кофе злаковый		3	3				
	Сахар		10	10				
	Молоко		90	90				
	Вода		108	108				
Завтрак 2								
5	<i>Сок фруктовый</i>	180	180	180	0,9	-	22,86	95
обед								
20	<i>Салат овощной</i>	60			0,84	3,64	5,41	52,44
	Капуста		59	47				
	Сахар		3	3				
	Морковь		7,5	6				
	Растительное масло		3	3				
81	<i>Суп мясной картофельный с горохом</i>	250			5,49	5,27	16,32	135
	Картофель		67	50				
	Горох		20,2	20				
	Лук		13,5	12,97				
	Мясо кур		58,6	58,6				
	Морковь		19,67	15,47				

**Меню-раскладка на 10 дней
(3-й день, среда)**

	Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто	Химический состав			
					Б	Ж	У	Кал
завтрак								
215	<i>Омлет</i>	105			9,28	18,03	1,86	193
	Яйцо		1,8 шт	75				
	Молоко		28	28				
	Сливочное масло		5	5				
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
393	Чай с лимоном	200			0,07	0,01	5,76	22,87
	Чай заварка		0,6	0,6				
	Сахар		12	12				
	Лимон		8	7				
Завтрак 2								
5	сок	180	180	180	0,9	-	22,86	95
обед								
57	Борщ м/к бульоне со сметаной	250			10,2	10	20,3	212,6
	Куры		30	30				
	Картофель		100	70				
	Капуста		30	24				
	Морковь		20	16				
	Лук		10	8				
	Томат		3	3				
	Масло сливочное		2	2				
	Сметана		10	10				
	Свекла		50	40				
	соль		1,1	1,1				

**Меню-раскладка на 10 дней
(4-й день, Четверг)**

	Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто	Химический состав			
					Б	Ж	У	Кал
завтрак								
168/4	<i>Каша манная молочная</i>	200/5			4,52	4,07	30,57	177
	Манная крупа		44	44				
	Молоко		130	130				
	Сахар		5	5				
	Сливочное масло		5	5				
	Вода		70	70				
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	<i>Чай</i>	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Вода		150	150				
Завтрак 2								
5	<i>Сок фруктовый</i>	180	180	180	0,9	-	22,86	95
обед								
87	<i>Суп рисовый с рыбными консервами</i>	200			8,60	8,40	14,33	167
	Рыбные консервы		40	40				
	Картофель		94	70				

**Меню-раскладка на 10 дней
(5-й день, пятница)**

	Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал
завтрак								
313	<i>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом сахаром</i>	150			8,59	6,09	38,64	243
	Гречневая крупа		50	50				
	Сахар		5	5				
	Сливочное масло		5	5				
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	<i>Чай</i>	180			0,06	0,02	9,99	40
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		40	40				
	Вода		150	150				
Завтрак 2								
5	Сок фруктовый	180	180	180	0,9	-	22,86	95
обед								
33	<i>Салат овощной</i>	60			0,85	3,65	5,19	56,34
	Свекла		73	54				
	Растительное масло		3,6	3,6				
233	<i>Суп –лапша на м/к бульоне</i>	250			6,0	3,2	8,97	129,42
	Картофель		100	70				

**Меню-раскладка на 10 дней
(6-й день, понедельник)**

	Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал
завтрак								
168/2	Каша пшениная молочная	200			5,67	5,28	32,55	200
	Пшениная крупа		35	35				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
3	Бутерброд с маслом, сыром	55			6,45	7,27	17,77	162,25
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		5	5				
	Сыр		10	10				
393	Чай с лимоном	200			0,07	0,01	15,31	61,62
	Чай заварка		0,5	0,5				
	Сахар		15	15				
	Лимон		8	7				
Завтрак 2								
5	Сок овощной	180	180	180	1,98	0,18	22,68	100
обед								
77	Суп мясной картофельный	200			2,34	2,82	16,71	101
	Картофель		150	112,5				
	соль		1,1	1,1				
	Лук		15,5	12,97				
	Мясо кур		58,6	58,6				

**Меню-раскладка на 10 дней
(7-й день, вторник)**

	Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал
завтрак								
168/1	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	200/5			5,5	8,77	29,27	213
	Крупа Рисовая		25	25				
	Крупа пшеничная		25	25				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	49,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	10				
	Масло сливочное		10	10				
395	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180			2,85	2,41	14,36	91
	Кофе злаковый		3	3				
	Сахар		10	10				
	Вода		108	108				
	Молоко		90	90				
Завтрак 2								
5	сок	180	180	180	0,9	-	18,18	76
обед								
33	<i>Салат овощной</i>	60			0,85	3,65	5,19	56,34
	Свекла		73	54				
	Растительное масло		3,6	3,6				
67	<i>Щи мясные со сметаной</i>	250			1,74	4,88	9,21	85
	Картофель		40	30				
	Капуста		62,5	50				
	Лук		12	10				

**Меню-раскладка на 10 дней
(8-й день, среда)**

	Наименование	Выход блюдо	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Кал
завтрак								
93	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	200			7,18	6,5	23,54	181
	Молоко		175	175				
	Сахар		2	2				
	Сливочное масло		2,5	2,5				
	Вермишель		20	20				
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	<i>Чай</i>	180			0,06	0,02	9,99	40
	Сахар		10	10				
	Чай заварка		30	30				
	Вода							
Завтрак 2								
	Сок	180	180	180	0,9	-	22,86	95
обед								
76	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	250			1,99	5,03	16,92	122
	Картофель		100	75				
	Крупа перловая		5	5				
	Лук		9,75	8,2				
	Мясо кур		30	30				
	Морковь		16,44	13,2				
	Масло растительное		5	5				
	Огурец соленый		10	7				
	Сметана		5	5				

**Меню-раскладка на 10 дней
(9-й день, четверг)**

	Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто	Химический состав			
					Б	Ж	У	Кал
завтрак								
168	<i>Каша рисовая молочная</i>	200/5			3,09	4,07	32,09	177
	Рисовая крупа		44	44				
	Молоко		130	130				
	Сливочное масло		5	5				
	Сахар		5	5				
	Вода		70	70				
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
392	<i>Чай</i>	180			0,06	0,02	9,99	40
	Чай заварка		30	30				
	Сахар		10	10				
	Вода							
Завтрак 2								
5	Сок фруктовый	180	180	180	0,90	-	22,86	95
обед								
	Суп картофельный с крупой (Полевой)	250			2,2	2,46	14,96	90,86
	Куры		67	67				
	Картофель		88	66				
	Крупа пшеничная		4,4	4,4				
	Морковь		11	8,8				
	Лук		10,56	8,8				
	Масло растительное		2,2	2,2				
336	Капуста тушеная	200			19,7	15	13,65	269

**Меню-раскладка на 10 дней
(10-й день, пятница)**

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Химический состав			
					Б	Ж	У	Кал
завтрак								
317	<i>Макароны отварные с сахаром, маслом</i>	150			5,50	4,57	26,44	168
	Сливочное масло		5	5				
	Вермишель		52	52				
	Сахар		8	8				
				4	4			
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	50			3,06	9,43	18,27	170
	Хлеб пшеничный		40	40				
	Масло сливочное		10	10				
393	Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,2	41
	Чай заварка		0,6	0,6				
	Сахар		15	15				
	Лимон		8	8				
Завтрак 2								
401	<i>йогурт</i>	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92
обед								
67/1	<i>Свекольник на м/к бульоне со сметаной</i>	250			1,92	6,33	10,05	104,12
	Куры		51	51				
	Картофель		57,5	43				

	Свекла		80	64				
	Морковь		16,7	13,4				
	Лук		17,2	13,4				
	Томат		3	3				
	Сахар		1,6	1,6				
	Масло растительное		5	5				
	Сметана		5	5				
286	Тефтели мясные с соусом	80			5,91	6,55	7,80	114
	Мясо кур		77	51				
	Лук		19	16				
	молоко		16	16				
	хлеб		11	11				
	Сливочное масло		3	3				
	Рис		6	6				
	Мука		4	4				
	вода		20	20				
313	Каша рассыпчатая гречневая	150			8,59	6,09	38,64	243
	Гречка		50	50				
	Масло сливочное		5	5				
	Вода		106,5	106,5				
	Соль		0,037	0,037				
376	Компот из сухофруктов	200			0,44	0,02	27,76	113
	Сухофрукты		20	20				
	Сахар		16	16				
1	Хлеб пшеничный							
1	Хлеб ржаной		60	60				
ПОЛДНИК								
247	Рыба тушеная с овощами и соусом	70			7,04	3,56	1,92	70
	Рыба свежая		46	43				
	Лук		10	8				

