

Утверждаю:

Директор:  Трифанова И.Г.



**Примерное десятидневное меню  
МОУ Моркиногорская СОШ**

разработанное на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества на 100г (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
<b>1 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 139 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
	Сырники со сгущенным молоком	160/40	33,6	22,8	17,1	357,2
№ 703 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
п/п	печенье	100	7,0	18,0	67,0	460
	<b>Всего за обед</b>		<b>50,3</b>	<b>44,5</b>	<b>209,1</b>	<b>1160,2</b>
<b>2 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 124 2004	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88
№ 511 2004	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
№ 413 2004	Сосиска мясная отварная	100	10,4	21,6	1,14	139
	Компот из яблок	200	0,6	-	31,4	124
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
п/п	Йогурт	1 шт				
	<b>Всего за обед</b>		<b>24,6</b>	<b>35,3</b>	<b>127,9</b>	<b>820,0</b>
<b>3 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 140 2004	Суп картофельный с рисом	250	1,1	1,2	8,9	130
№ 516 2004	Жаркое	200	17,8	9,8	21,6	250
№ 296 2004	Кисель	200	0,05	0,02	14,7	81
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
п/п	Вафли	60	3,5	27,0	67,0	530
	<b>Всего за обед</b>		<b>29,05</b>	<b>39,22</b>	<b>146,2</b>	<b>1156,0</b>
<b>4 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 139 2004	Суп с бобовыми	250	4,2	9,0	29,2	218

№ 516 2004	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294
№ 489 2004	Гуляш из печени	100	6,0	5,6	9,7	116
	Компот из яблок	200	0,6	-	31,4	124
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
п/п	Зефир	100	0,5	0	85	340
	<b>Всего за обед</b>		<b>24,9</b>	<b>24</b>	<b>151,3</b>	<b>1257,0</b>
<b>5 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 110 2004	Борщ из свежей капусты	250	2,0	5,2	13,1	159
№733	Оладьи со сгущенным молоком	200	14,6	14,0	92,2	556
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
№ 703 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
	Апельсин	100	0,5	0,5	12,83	58
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,9</b>	<b>20,9</b>	<b>222,13</b>	<b>996,0</b>
<b>6 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 139 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
№ 511 2004	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	204
№16 2004	Колбаса отварная	50	11	10	0	134,4
№ 703 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
п/п	Сок	200	0,6	-	31,4	124
	<b>Всего за обед</b>		<b>26,3</b>	<b>21,9</b>	<b>207,8</b>	<b>805,4</b>
<b>7 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 124 2004	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88
№ 516 2004	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294
№ 390 2004	Голень отварная	100	9,8	18,3	2,6	212
№ 631 2004	Компот из яблок	200	0,1	0,1	15,3	118
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
п/п	печенье	100	7,0	18,0	67,0	460
	<b>Всего за обед</b>		<b>21,25</b>	<b>18,62</b>	<b>191,03</b>	<b>1109,82</b>
<b>8 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 139 2004	Суп с бобовыми	250	4,2	9,0	29,2	218
№ 520 2004	Картофельное пюре	200	2,7	5,9	12,9	170
№ 377 2004	Рыба жареная	150	19,6	8,6	-	160
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
№ 296 2004	Кисель	200	0,05	0,02	14,7	81
	Яблоко	1 шт	0,5	0,5	12,83	58
	<b>Всего за обед</b>		<b>33,65</b>	<b>25,22</b>	<b>103,63</b>	<b>852,0</b>

<b>9 день</b>	<b>Обед</b>					
	Суп рыбный					
№ 508 2004	Греча отварная	200	3,6	0,9	17,6	272
№ 493 2004	Гуляш куриный	80	15,4	90,0	14,2	298
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
№ 703 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
п/п	Вафли	60	3,5	27,0	67,0	530
	<b>Всего за обед</b>		<b>29,3</b>	<b>119,1</b>	<b>202,8</b>	<b>1323,0</b>
<b>10 день</b>	<b>Обед</b>					
№ 140 2004	Суп картофельный с рисом	250	1,1	1,2	8,9	130
№733	Оладьи со сгущенным молоком	200	14,6	14,0	92,2	556
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
№ 703 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
п/п	Зефир	100	0,5	0	85	340
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,0</b>	<b>16,4</b>	<b>306,5</b>	<b>1249,0</b>