

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МОУ Керчомская СОШ
от 09.03.2022 г. № 122

Примерное десятидневное меню
МОУ Керчомская средняя общеобразовательная школа
на 2021-2022 учебный год
с 11 лет и старше

сезонность: осеннее-зимний

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-------------------------------|---------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Киви | | | | | |
| 29 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,11 | 5,16 | 12,29 | 89,01 |
| 105 | Каша рисовая с м\с | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 247 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 341 | Хлеб масло слив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| 145 | Запеканка из творога с изюмом | 200 | 22,47 | 7.13 | 59,85 | 393.45 |
| Обед | | | | | | |
| 55 | Щи из свеж капусты со см | 250/10 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 |
| 170 | Рыба запеченная с яйцом | 120 | 14,92 | 9,91 | 5,50 | 170,87 |
| 216 | Пюре картофельное | 180/10 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,55 |
| 242 | Какао со сгущ молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 1 | Салат витаминный с зеленью | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Мандарин | | | | | |
| 13 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 93.87 |
| | Яйцо отварное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| 103 | Каша боярская | 200/5 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 |
| | Хлеб с маслом слив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 271 | Какао со сгущ молоком | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 |
| Обед | | | | | | |
| 33 | Рассольник со сметан. | 250/10 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| 173 | Плов из говядины | 200/10 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| 265 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,007 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 27 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4,5 | 4,7 | 8,3 | 94 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Яблоко | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,72 | 10.08 | 3.00 | 103.60 |
| 103 | Каша пшеничная с м\с | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| | Хлеб с маслом слив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 145 | Пудинг из творога | 190 | 25,17 | 9,01 | 40,96 | 147,22 |
| 254 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| Обед | | | | | | |
| 39 | Суп картофельный с макарин | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| 210 | Рыба на пару | 120 | 19,39 | 16,67 | 4,99 | 248,21 |

| | | | | | | |
|------------|---------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|
| 154 | Рис рассыпчатый | 180/10 | 4,66 | 6,1 | 48,33 | 270,21 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 300 | Чай с с вареньем | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| 282 | Булочка | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,20 |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 21 | Салат из помидоров с сладким перцем | 100 | 1,06 | 10,10 | 3,72 | 110,14 |
| 104 | Каша гречневая вязкая на молоке | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |
| | банан | | | | | |
| 341 | Хлеб масло слив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| 253 | Компот из св фруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| | Обед | | | | | |
| 39 | Суп с бобовыми | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,10 |
| 163 | Жаркое по-домашнему | 220/10 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 6 | Салат из капусты с яблоками | 100 | 1,08 | 10,20 | 6,32 | 121,40 |
| 275 | Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Апельсин | | | | | |
| 97 | Каша манная с м\с | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
| | Яйцо отварное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| 245 | Какао со сгущ | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Хлеб с маслом слив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 5 | Салат из капусты с огурцами | 100 | 2,22 | 11,02 | 3,40 | 121,74 |
| | Обед | | | | | |
| 27 | Борщ с картофелем и с кап со сметаной | 250/10 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| 204 | Макаронны отварные | 180/10 | 6,62 | 6,345 | 42,39 | 253,31 |
| 172 | Биточки говяжые | 100/10 | 33,11 | 41,10 | 6,67 | 525,61 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 |
| 22 | Салат из свежих помидоров с сыром | 100/10 | 1,0 | 10,16 | 4,60 | 113,92 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 29 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,11 | 5,16 | 12,29 | 89,01 |
| 103 | Каша пшениная с м\с | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| | Хлеб с маслом слив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| | Груша | | | | | |
| 270 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | Обед | | | | | |
| | Рассольник | 250/10 | 5,03 | 11,33 | 32,38 | 149,6 |
| 216 | Пюре картофельное | 180/10 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,55 |
| 185 | Рыбные зразы | 120 | 7,9 | 7,9 | 8,00 | 138,10 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 247 | Компот | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Киви | | | | | |
| 30 | Салат из огурцов с зеленым луком | 100 | 0,85 | 5,08 | 3,31 | 61,50 |
| 341 | Хлеб масло слив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |

| | | | | | | |
|-----|--|---------|-------|-------|-------|--------|
| 269 | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| 141 | Запеканка из творога | 190 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| | Обед | | | | | |
| 27 | свекольник со сметаной | 200/10 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| 162 | Гуляш | 100/50 | 30,78 | 34,38 | 9,58 | 470,77 |
| 201 | Рис рассыпчатый | 180/10 | 4,66 | 6,10 | 48,33 | 270,21 |
| 254 | Компот из св.яблок | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 9 | Салат из моркови | 100 | 1.14 | 10,08 | 10,38 | 136,80 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Гранат | | | | | |
| 5 | Салат из белокочанной капусты с помидорами | 100 | 2,22 | 11,2 | 3,40 | 121,74 |
| 106 | Каша ячневая с м\с | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 |
| | Хлеб с маслом слив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| | Яйцо отварное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| 296 | Час с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | Обед | | | | | |
| 42 | Суп рыбный с картоф | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,70 | 116,24 |
| 240 | Картофель отварной в молоке | 180/10 | 2,09 | 4 69 | 18,14 | 121,64 |
| 192 | Кура отварная | 120/30 | 25,87 | 25,87 | 1,37 | 344,60 |
| 242 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 154 | Сырники из творогом | 180/10 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 |
| 16 | Салат из свежих огурцов с зеленым горошком | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 |
| | | | | | | |
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Яблоко | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |
| 105 | Каша рисовая с м\с | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| | Хлеб с маслом слив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 294 | Чай с лимоном/15/8 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | Обед | | | | | |
| 18 | Борщ из св.капусты | 250/10 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| 196 | Гречка рассыпчатая | 180/10 | 10,48 | 6,52 | 54 | 316,56 |
| 171 | Котлеты мяс.соус | 90/30 | 13,88 | 15,24 | 7,46 | 229,78 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 242 | Час с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1,90 | 10,12 | 6,26 | 123,76 |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 29 | Свекла с яблоками | 100 | 1,11 | 5,16 | 12,29 | 89,01 |
| 100 | Каша геркулесовая с м\с | 200/5 | 6,33 | 8,90 | 24,49 | 207,38 |
| 341 | Хлеб масло слив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| | Банан | | | | | |
| 299 | Чай с медом | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 |
| | Обед | | | | | |
| 35 | Свекольник | 250/10 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| 160 | Зразы рыбные с соусом | 120 | 7,90 | 7,90 | 8,00 | 138,10 |
| 204 | Макаронны отварные | 180/10 | 6,62 | 6,345 | 42,39 | 253,31 |
| 253 | Компот из св.фруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,16 | 4,60 | 113,92 |