

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Ульяновской области  
в Кузватовском районе

И.В.Поверинова

«10» 09 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Репьёвская СШ»

Фролова

М.В.Фролова

«10» 09

2019 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕПЬЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА им. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.Ф.КАРПОВА»

Примерное 10 дневное меню горячего питания  
для учащихся  
5 – 11 классов.



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (масса пор- ции)	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины		
			б	ж	у	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
302	Каша геркулесовая молочная	220	7,14	9,83	33,75	258,6	167,25	56,35	215,85	0,75	0,22	1,2	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
	Сок	200				60,0							
	<b>Всего в завтрак:</b>		10,89	10,38	71,33	433,1	181,25	79,85	264,85	1,75	0,22	1,2	0,03
<b>Обед:</b>													
23	Салат из помидор	90	0,41	5,0	3,96	62,05	11,6	9,6	24,45	1,24	0,08	34,42	
83	Борщ на мясном бульоне	250	6,17	5,78	15,13	146,95	40,09	32,67	110,94	1,98	0,14	39,07	
202	Отварные макароны <i>60</i>	150	4,35	4,58	34,8	239,26	17,0	16,5	48,5	0,75			
260	Гуляш мясной <i>60</i>	90	9,72	9,2	4,23	140,44	9,14	15,56	100,67	1,37	0,05	1,8	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
	Напиток лимонный <i>10</i>	200				85,0						25,0	
	<b>Всего в обед:</b>		27,12	25,71	124,27	895,2	110,63	105,33	384,86	8,2	0,41	100,29	0,01
	<b>Всего в день:</b>		38,01	36,09	195,6	1328,3	291,88	185,18	649,71	9,95	0,63	101,49	0,04
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
223/ 326	Творожная запеканка с молочным соусом	200/ 50	17,65	8,77	27,19	284,19	204,33	11,73	196,8	0,32	0,09	0,5	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
380	Какао с молоком	200	0,2		14,38	122,0	120,0	14,0	95,0	0,1			0,03
	<b>Всего в завтрак:</b>		21,4	9,32	64,77	520,69	338,33	49,23	340,8	1,42	0,09	0,5	0,06
<b>Обед:</b>													
45	Салат из капусты	90	1,22	3,0	5,1	71,15	41,2	13,2	28,9	0,27	0,05	24,84	
97	Суп картофельный	250	6,98	5,89	22,92	181,4	19,58	38,62	115,04	2,34	0,17	2,42	
199	Гороховое пюре	180	16,1	1,12	35,56	219,8	44,1	74,9	258,3	3,29	0,49	2,73	
234	Котлеты рыбные	90	16,9	18,22	12,4	159,95	44,25	20,57	166,16	0,75	0,08	0,97	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
375	Чай с витамином С	200	0,2		14,38	59,59						25,0	
	<b>Всего в обед:</b>		47,55	29,38	133,31	938,8	181,93	178,29	669,06	9,51	0,93	55,96	
	<b>Всего в день:</b>		68,95	38,7	198,08	1459,49	520,26	227,52	1009,86	10,93	1,02	56,46	0,06



3 день													
<b>Завтрак:</b>													
108	Суп с клецками	250	3,58	5,05	25,36	162,5	12,75	10,75	46,0	0,67	0,11	8,12	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
	Кисломолочный напиток <i>кефир</i>	200	6,0	6,4	8,0	114,0							
<b>Всего в завтрак:</b>			13,13	12,0	56,56	391,0	26,75	34,25	95,0	1,67	0,11	8,12	0,09
<b>Обед:</b>													
52	Сала из свеклы	90	0,3	3,0	7,97	80,35	21,4	33,05	20,4	1,03	0,02	7,62	
88	Щи	250	6,03	5,78	15,01	141,4	39,76	29,37	105,84	1,81	0,13	37,87	
171	Каша гречневая	180	6,3	1,65	32,5	173,5	27,5	145,5	56,5	0,9	0,25		
290	Куриное филе тушеное	90	14,56	14,372	4,13	192,8	10,56	2,37	112,04	0,86	0,09	0,97	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
350	Кисель	200			18,2	130,5							
<b>Всего в обед:</b>			33,34	26,3	121,81	940,05	123,22	249,29	389,28	6,45	0,63	46,46	0,03
<b>Всего в день:</b>			46,47	38,3	178,37	1331,05	149,97	283,54	484,28	8,12	0,74	54,58	0,12
4 день													
<b>Завтрак:</b>													
302	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	220	5,03	7,72	34,19	232,3	130,15	26,95	130,7	0,56	0,05	1,0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
379	Кофейный напиток	200	0,2		14,38	60,0							
<b>Всего в завтрак:</b>			8,78	8,27	71,77	406,8	144,15	50,45	179,7	1,56	0,05	1,0	0,03
<b>Обед:</b>													
85	Салат «витаминный»	90	0,73	5,0	5,28	65,16	23,6	21,24	11,04	0,66	0,02	11,57	
103	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,09	6,95	17,84	163,39	23,56	31,17	139,14	2,06	0,17	1,56	
143	Овощное рагу с мясом	230	11,38	9,15	24,75	235,84	64,64	46,41	165,62	3,46	0,19	41,18	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
349	Компот с витамином С	200	0,32		20,8	85,0	8,3	4,5	5,8	1,11		25,0	
<b>Всего в обед:</b>			26,67	22,25	91,87	770,89	144,1	142,32	416,1	9,14	0,52	79,31	0,01
<b>Всего в день:</b>			35,45	30,52	163,64	1177,69	288,25	192,77	595,8	10,7	0,57	80,31	0,04
5 день													
<b>Завтрак:</b>													
110	Омлет	150	12,06	15,22	2,39	198,28	105,6	18,3	79,55	2,57	0,19	0,45	0,72
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
380	Какао с молоком	200	0,2		14,38	122,0	120,0	14,0	95,0	0,1			0,03
<b>Всего в завтрак:</b>			15,81	15,77	39,97	434,78	239,6	55,8	223,55	3,67	0,19	0,45	0,75
<b>Обед:</b>													



24	Салат из огурцов и помидор	90	0,73	3,0	3,61	62,44	18,42	15,52	27,38	1,07	0,04	13,43	
106	Уха	250	15,39	7,69	28,47	195,8	36,76	44,17	151,24	1,68	0,13	12,22	
145	Картофель тушеный с курицей	250	17,61	17,8	30,84	357,79	23,44	39,88	158,37	2,49	0,2	15,58	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
375	Чай с витамином С	200	0,2		14,38	59,59						25,0	
	<b>Всего в обед:</b>		40,08	29,64	121,3	897,53	102,62	138,57	431,49	7,09	0,51	66,23	0,03
	<b>Всего в день:</b>		55,89	45,41	161,27	1332,31	342,22	194,37	655,04	10,76	0,7	66,68	1,05
<b>6 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
302	Каша гречневая молочная	220	7,37	9,87	30,64	278,2	196,5	54,9	229,8	0,69	0,58	1,5	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
	Напиток «Снежок»	200	5,2	6,4	22,0	166,0							
	<b>Всего в завтрак:</b>		16,12	32,92	75,84	558,7	210,5	78,4	278,8	1,69	0,58	1,5	0,03
<b>Обед:</b>													
74	Икра овощная	90	1,73	5,0	12,04	101,08	50,88	29,68	52,76	1,19	0,14	8,34	
83	Борщ на мясном бульоне	250	6,17	5,78	15,13	146,95	40,09	32,67	110,94	1,98	0,14	39,07	
285	Макаронник с мясом	240	13,99	11,46	43,59	340,63	30,95	40,5	175,61	2,36	0,09	3,18	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
350	Кисель	200			18,2	130,5							
	<b>Всего в обед:</b>		28,36	23,39	135,56	895,16	154,22	141,85	435,11	7,38	0,51	50,59	0,03
	<b>Всего в день:</b>		44,48	56,31	211,4	1453,86	356,42	220,25	713,91	9,07	1,09	52,09	0,06
<b>7 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
302	Каша геркулесовая молочная	220	7,14	9,83	33,75	258,6	167,25	56,35	215,85	0,75	0,22	1,2	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
379	Кофейный напиток	200	0,2		14,38	60,0							
	<b>Всего в завтрак:</b>		10,89	10,38	71,33	433,1	181,25	79,85	264,85	1,75	0,22	1,2	0,03
<b>Обед:</b>													
45	Салат из капусты	90	1,22	3,0	5,1	71,15	41,2	13,2	28,9	0,27	0,05	24,84	
108	Суп с клецками	250	3,58	5,05	25,36	162,5	12,75	10,75	46,0	0,67	0,11	8,12	0,09
312	Картофельное пюре	200	20,24	11,25	34,6	275,31	38,0	32,55	85,5	1,6	0,13	13,33	0,06
229	Рыба тушеная	90	15,5	9,9	12,74	135,35	40,81	19,77	151,44	0,59	0,07	0,97	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
	Сок	200				60,0						25,0	
	<b>Всего в обед:</b>		46,89	30,35	136,18	925,81	156,76	115,27	406,34	4,98	0,5	72,26	0,15
	<b>Всего в день:</b>		57,78	40,73	207,51	1358,91	338,01	195,12	671,19	6,73	0,72	73,46	0,18



## 8 день

Завтрак:													
209	Яйцо вареное	40	5,1	41,6	0,3	123,0	17,2	4,0	73,6	0,84	0,06		0,24
302	Каша пшеничная молочная	220	7,31	9,29	41,31	284,8	122,85	36,4	120,85	0,65	0,09	0,9	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
380	Какао с молоком	200	0,2		14,38	122,0	120,0	14,0	95,0	0,1			0,03
<b>Всего в завтрак:</b>			16,16	51,44	79,19	644,3	274,05	77,9	338,45	2,59	0,15	0,9	0,3
Обед:													
21	Салат из соленых огурцов	90	0,69	3,0	3,28	63,15	37,4	37,8	11,7	1,7	0,02	4,28	
88	Щи на мясном бульоне	250	6,03	5,78	15,01	141,4	39,76	29,37	105,84	1,81	0,13	37,87	
265	Плов с отварным мясом	220	11,28	5,83	50,72	308,75	24,91	37,27	161,34	2,12	0,05	0,97	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
	Йогурт питьевой	200			18,2	130,5							
<b>Всего в обед:</b>			24,15	15,76	131,21	865,3	126,07	143,44	373,38	7,48	0,34	43,12	
<b>Всего в день:</b>			40,31	67,2	210,4	1509,6	400,12	221,34	711,83	10,07	0,49	44,02	0,36

## 9 день

Завтрак:													
120	Суп лапша молочная со сливочным маслом	220	6,36	9,42	25,48	217,0	186,8	27,6	161,9	0,45	0,08	1,5	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
	Кисломолочный напиток <i>рутежка</i>	200	6,0	5,0	8,4	102,6							
<b>Всего в завтрак:</b>			15,91	14,97	57,08	434,1	200,8	51,1	210,9	1,45	0,08	1,5	0,11
Обед:													
67	Винегрет	90	0,7	5,0	6,93	86,17	21,88	29,83	12,17	0,73	2,22	4,64	
102	Суп гороховый	250	8,91	6,11	24,9	211,8	25,88	49,32	151,94	2,81	0,25	2,81	
139	Капуста тушеная	230	3,84	5,26	9,81	103,85	44,67	31,17	66,44	3,27	0,17	58,57	
278	Тефтели мясные	90	15,51	11,11	48,87	239,6	28,1	21,29	120,32	1,63	1,52	0,1	1,78
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
349	Компот с витамином С	200	0,32		20,8	85,0	8,3	4,5	5,8	1,11		25,0	
<b>Всего в обед:</b>			35,43	28,63	155,31	947,92	152,83	175,11	451,17	11,4	4,3	91,12	1,78
<b>Всего в день:</b>			51,34	43,6	212,39	1382,02	353,63	226,21	662,07	12,85	4,38	92,62	1,89

## 10 день

Завтрак:													
302	Каша манная молочная	220	7,41	8,93	37,53	266,44	25,15	36,4	128,85	0,65	0,09	0,9	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	14,0	23,5	49,0	1,0			
379	Кофейный напиток	200	0,2		14,38	60,0							
<b>Всего в завтрак:</b>			11,16	9,48	75,11	440,94	39,5	59,9	177,85	1,65	0,09	0,9	0,03
Обед:													



85	Салат «витаминный»	90	0,73	5,0	5,28	65,16	23,6	21,24	11,04	0,66	0,02	11,57	
106	Уха	250	15,39	7,69	28,47	195,8	36,76	44,17	151,24	1,68	0,13	12,22	
171	Каша гречневая	180	6,3	1,65	32,5	173,5	27,5	145,5	56,5	0,9	0,25		
296	Котлеты куриные	90	37,88	35,25	3,89	484,54	18,73	2,68	272,56	2,13	0,44	0,34	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	10,0	15,5	49,0	0,9	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107,0	4,5	11,0	45,5	0,85	0,14		
	Напиток «Снежок»	200	5,2	6,4	22,0	166,0						25,0	
	<b>Всего в обед:</b>		71,65	50,74	128,52	1300,5	130,59	252,59	585,84	7,22	0,98	49,13	0,03
	<b>Всего в день:</b>		82,81	60,22	203,63	1741,44	170,09	312,49	763,69	8,87	1,07	50,03	0,06
	<b>В среднем за 10 дней:</b>												
	<b>Завтрак:</b>		13,52	12,72	66,27	454,45	181,9	61,27	230,11	1,84	0,17	1,73	0,12
	б : ж : у		1	0,94	4,9								
	<b>Обед:</b>		37,62	35,22	137,94	927,72	138,3	164,66	454,71	8,0	0,96	67,95	0,21
	б : ж : у		1	0,94	3,7								
	<b>В среднем в день:</b>		51,14	47,94	204,21	1382,17	320,2	225,93	684,82	9,84	1,13	69,68	0,33
	б : ж : у		1	0,94	3,99								

Использовано:

1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, ДеЛи принт, 2005 г.